Phil Stutz Barry Michels

O MÉTODO

THE TOOLS

O MÉTODO QUE CONQUISTOU O MUNDO

Para transformar sua vida e encontrar força, coragem e confiança

FONTANAR

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.link*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

Phil Stutz Barry Michels

oMÉTODO

Para transformar sua vida e encontrar força, coragem e confiança

Tradução
Renata Telles

FONTANAR

Copyright © 2012 by Phil Stutz and Barry Michels
Copyright das ilustrações © 2012 by Phil Stutz
"A Inversão do Desejo" (quadro do Capítulo 2), "Amor Ativo" (quadro do Capítulo 3), "Autoridade Interior" (quadro do Capítulo 4), "O Fluxo do Agradecimento" (quadro do Capítulo 5), textos sobre O Método, copyright © 2012 by Phil Stutz

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA OBJETIVA LTDA., rua Cosme Velho, 103
Rio de Janeiro – RJ – Tel.: (21) 2199-7824 e (21) 2199-7825
www.objetiva.com.br

Título original
The Tools

Capa
Dialogo Design sobre design original de Andrea Bonelli (designer gráfico) e Francesco Marangon (diretor de arte)

Revisão
Raquel Correa
Joana Milli
Bruno Fiuza

Coordenação de e-book
Marcelo Xavier

Conversão para e-book
Filigrana

PRISA EDIÇÕES

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ
S969m

Stutz, Phil
O método [recurso eletrônico] : para transformar sua vida e encontrar força, coragem e confiança / Phil Stutz, Barry Michels ; tradução Renata Telles. - Rio de Janeiro : Objetiva, 2012.
recurso digital

Tradução de: *The tools*
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
170p. ISBN 978-85-390-0388-4 (recurso eletrônico)

1. Autorrealização (Psicologia). 2. Mudança (Psicologia). 3. Livros eletrônicos. I. Michels, Barry. II. Título.

12-4599. CDD: 158.1
CDU: 159.947

A Lucy Quvus, que não me permitiu desistir.

– PHIL STUTZ

À minha irmã Debra, uma guerreira espiritual da mais elevada ordem, que me ensinou a viver com graça, coragem e amor.

– BARRY MICHELS

Doces são os usos da adversidade,
Que como o sapo, feio e venenoso,
Carrega ainda na cabeça uma joia preciosa.

– WILLIAM SHAKESPEARE, *COMO GOSTAIS*

Aquilo que machuca instrui.

– BENJAMIN FRANKLIN

CAPÍTULO 1

A Revelação de um Novo Caminho

Roberta era uma paciente de psicoterapia que, a 15 minutos da nossa primeira sessão, me fez sentir completamente ineficaz. Viera até mim com uma meta muito específica: queria parar de ficar obcecada com a infidelidade do namorado. "Eu leio as mensagens dele, faço verdadeiros interrogatórios; às vezes até vou à casa dele para espioná-lo. Nunca encontro nada, mas não consigo me controlar." Achei que o problema dela fosse facilmente explicável pelo fato de que seu pai abandonara a família de forma abrupta quando ela era criança. Mesmo agora, aos vinte e poucos anos, ainda tinha pavor de ser abandonada. Porém, antes de podermos analisar a questão mais a fundo, ela me olhou nos olhos e exigiu: "Me diga agora como parar com essa minha obsessão. Não perca meu tempo nem meu dinheiro me explicando *por que* eu sou insegura – eu já sei."

Se Roberta viesse me ver hoje, eu ficaria exultante por ela saber exatamente o que queria e não teria dúvidas sobre como ajudá-la. Contudo isso foi há 25 anos, quando eu estava começando minha carreira como psicoterapeuta. Senti a franqueza de seu pedido me atravessar como uma flecha. Não tive resposta.

Não me culpei. Passara dois anos devorando todas as teorias correntes sobre a prática da psicoterapêutica. No entanto, quanto mais informações eu digeria, maior a minha insatisfação. As teorias pareciam distantes da experiência real que alguém teria se estivesse em apuros e precisasse de ajuda. Meus instintos me diziam que eu não havia aprendido uma maneira direta de responder aos pedidos de uma paciente como Roberta.

Pensei na possibilidade de que essa habilidade não seria descrita num livro; talvez só pudesse ser aprendida em conversas cara a cara com alguém que tivesse passado por isso. Eu havia desenvolvido laços estreitos com dois de meus supervisores – além de me conhecerem bem, tinham muitas décadas de experiência clínica. Certamente deveriam ter desenvolvido alguma maneira de atender a esse tipo de solicitação.

Descrevi-lhes a exigência de Roberta. Suas respostas confirmaram meus piores medos. Não tinham solução. E o que era pior, o que me parecia um pedido razoável era visto por eles como parte do problema dela. Usaram diversos termos clínicos:

Roberta era "impulsiva", "resistente" e "ansiava por satisfação imediata". Se eu tentasse atender suas necessidades imediatas, alertaram, ela se tornaria na verdade mais exigente.

Unanimemente, me aconselharam a guiá-la de volta à sua infância – lá encontraríamos a causa original da obsessão. Eu lhes disse que ela já sabia por que era obsessiva. A resposta deles foi que o abandono pelo pai não poderia ser a *verdadeira* razão. "Você tem de ir ainda *mais fundo* na infância dela." Eu estava cansado dessa embromação. Já ouvira tudo isso antes – toda vez que um paciente fazia um pedido direto, o terapeuta rebatia, dizendo ao paciente para "ir mais fundo". Era um jogo que usavam para esconder a verdade: em se tratando de ajuda imediata, esses terapeutas tinham muito pouco a oferecer a seus pacientes. Além de estar decepcionado, eu tinha a péssima sensação de que eles estavam falando por toda a categoria – certamente nunca ouvira ninguém dizer algo diferente. Não sabia a quem recorrer.

Então a sorte me sorriu. Um amigo me disse que conhecera um psiquiatra que discordava do sistema tanto quanto eu. "Esse cara responde de fato às suas perguntas, e eu garanto que você nunca ouviu essas respostas antes." Ele estava apresentando uma série de seminários, e decidi assistir ao seguinte. Foi então que conheci o dr. Phil Stutz, o coautor deste livro.

Aquele seminário mudou minha prática profissional – e minha vida.

Tudo na maneira como Phil pensava me pareceu completamente novo. E o mais importante: meus instintos me diziam que era a verdade. Ele era o primeiro psicoterapeuta que conheci cujo foco era a solução, não o problema. Tinha absoluta confiança em que seres humanos possuem forças inexploradas que lhes permitem resolver seus próprios problemas. Na verdade, sua visão dos problemas era oposta à que me fora ensinada. Ele não os via como um obstáculo para o paciente, mas sim como oportunidades de entrar nesse mundo de potencial inexplorado.

A princípio, eu estava cético. Já ouvira falar em transformar problemas em oportunidades, mas ninguém jamais apresentara um método para fazê-lo. Com Phil, tudo era claro e concreto. Era preciso explorar recursos latentes por meio de certas técnicas poderosas, porém simples, que qualquer um pudesse utilizar.

Chamou essas técnicas de "o Método".

Saí daquele seminário tão empolgado que me sentia como se pudesse voar. Não era apenas pelo fato de existir um método real que poderia ajudar as pessoas; era algo na atitude de Phil. Ele estava se expondo e expondo suas teorias e ferramentas para o mundo. Não exigia que aceitássemos o que estava dizendo; insistia apenas em que utilizássemos de fato suas ferramentas e chegássemos às nossas próprias

conclusões sobre o que elas eram capazes de fazer. Praticamente nos desafiou a provar que estava errado. Pareceu-me muito corajoso ou louco – possivelmente ambos. De qualquer maneira, teve um efeito catalisador sobre mim, como uma lufada de ar fresco após o dogma sufocante de meus colegas mais tradicionais. Vi de modo ainda mais claro quanto se escondiam atrás de um muro impenetrável de ideias intrincadas; ideias essas que não sentiam a necessidade de testar ou experimentar por si próprios.

Eu só aprendera uma ferramenta no seminário, mas assim que saí pratiquei o Método religiosamente. Mal podia esperar para apresentar a ferramenta a Roberta. Tinha certeza de que a ajudaria mais do que analisar seu passado mais a fundo. Em nossa sessão seguinte, eu disse: "Aqui está algo que você pode fazer no momento em que começar a ficar obcecada", e dei-lhe a ferramenta (que apresentarei mais tarde). Para meu espanto, ela adotou-a e começou a usá-la de imediato. Ainda mais espantoso, funcionou. Meus colegas estavam errados. Dar a Roberta algo que ofereceu ajuda imediata não a deixou mais exigente e imatura, mas inspirou-a a se tornar uma participante ativa e entusiasmada de sua terapia.

Num espaço de tempo muito curto eu deixara de me sentir inútil e passara a ter um impacto muito positivo sobre alguém. Fiquei sedento por mais – mais informações, mais ferramentas e um entendimento mais profundo de como funcionavam. Seria isso apenas uma miscelânea de diferentes técnicas ou o que eu suspeitava: uma maneira totalmente nova de entender os seres humanos?

Num esforço para obter respostas, comecei a monopolizar Phil no final de cada seminário e extrair dele o máximo de informações possível. Ele era sempre cooperativo – parecia gostar de responder perguntas –, mas cada resposta levava a outra pergunta. Senti-me como se tivesse encontrado uma mina de informações e queria levar para casa o tanto quanto pudesse. Estava insaciável.

O que me levou a um problema. O que eu estava aprendendo com Phil era tão poderoso que eu queria que estivesse no centro de meu trabalho com pacientes. Porém não havia nenhum programa de treinamento no qual pudesse me inscrever, nenhuma barreira acadêmica a ser superada. Nesse tipo de coisa, eu era bom, mas ele parecia não ter nenhum interesse nisso. Fiquei inseguro. Como me qualificaria para ser treinado? Será que ele sequer me consideraria como candidato? Será que eu o estava aborrecendo com minhas perguntas?

Pouco depois de eu ter começado a apresentar os seminários, esse camarada empolgado chamado Barry começou a aparecer. Com alguma hesitação, identificou-se como terapeuta, embora, pela maneira

detalhada como me interrogava, soasse mais como um advogado. O que quer que fosse, era muito inteligente.

Porém não foi por isso que respondi a suas perguntas. Inteligência e credenciais nunca me impressionaram. O que me chamou a atenção foi seu entusiasmo; como fora para casa e utilizara ele mesmo as ferramentas. Não sabia se era apenas impressão minha, mas tive a sensação de que ele estivera buscando algo há muito tempo e finalmente o encontrara.

Então ele me fez uma pergunta que ninguém fizera antes.

“Eu estava pensando... quem te ensinou essas coisas... as ferramentas e todo o resto? Os cursos que fiz nunca abordaram nada sequer parecido.”

“Ninguém me ensinou.”

“Quer dizer que foi você mesmo quem inventou isso?”

Hesitei. “Foi... bem, não exatamente.”

Eu não sabia se deveria contar a ele como eu realmente obtivera as informações. Era uma história um tanto incomum. Mas ele parecia ter a cabeça aberta, então decidi tentar. Tudo começou com os primeiros pacientes que tratei, e um em especial.

Tony era um residente de cirurgia no hospital onde eu era residente de psiquiatria. Ao contrário de muitos dos outros cirurgiões, ele não era arrogante. Na verdade, na primeira vez em que o vi, encolhido perto da porta do meu consultório, ele parecia um rato acuado. Quando lhe perguntei qual era o problema, ele respondeu: “Estou com medo de uma prova que tenho de fazer.” Ele estava tremendo como se a prova fosse dali a dez minutos; mas na verdade faltavam ainda seis meses. Qualquer prova o amedrontava – e essa era uma das grandes. Era seu exame de qualificação para o registro como cirurgião no Conselho de Medicina.

Interpretei sua história como fora treinado para fazê-lo. Seu pai fizera fortuna com lavanderias a seco, mas nunca terminara a faculdade e tinha um profundo complexo de inferioridade. Aparentemente, queria que o filho se tornasse um famoso cirurgião para experimentar, por intermédio dele, um sucesso indireto. Porém, no fundo, era tão inseguro que se sentia ameaçado pela ideia de ser superado pelo filho. Tony estava inconscientemente apavorado com a possibilidade de se sair bem por essa razão: seu pai o veria como rival e retaliaria. Ser reprovado em seus exames era sua maneira de manter-se seguro. Pelo menos era

nisso que eu tinha sido treinado para acreditar.

Quando dei essa explicação a Tony, ele permaneceu cético. “Isso tá parecendo discurso de livro-texto. Meu pai nunca me pressionou a fazer nada por ele. Não posso culpá-lo pelo meu problema.” Ainda assim, pareceu ajudar a princípio; Tony parecia e sentia-se melhor. Porém, conforme o dia da prova foi se aproximando, todos os sintomas começaram a voltar. Ele queria adiar o exame. Assegurei-o de que aquilo era apenas seu medo inconsciente do pai. Tudo o que precisava fazer era continuar falando a respeito e o medo desapareceria novamente. Essa era a abordagem tradicional, testada e aprovada para o problema dele. Eu estava tão confiante que garanti que ele passaria na prova.

Eu estava errado. Ele foi vergonhosamente reprovado.

Tivemos uma última sessão depois disso. Ele ainda parecia um rato acuado, mas dessa vez um rato acuado com raiva. “Você não me deu uma maneira efetiva de superar o medo. Falar sobre o meu pai o tempo todo foi como lutar contra um gorila com uma pistola d’água. Você me decepcionou.”

A experiência com Tony me abriu os olhos. Percebi quão impotentes os pacientes podem se sentir ao enfrentarem sozinhos um problema. O que eles precisavam era de soluções que lhes dessem o poder de reagir. Teorias e explicações não dão esse tipo de poder; eles precisam de *forças* que conseguem sentir.

Tive uma série de outros fracassos menos espetaculares. Em todos os casos, um paciente encontrava-se num determinado estado de sofrimento: depressão, pânico, raiva obsessiva etc. Imploravam-me por uma maneira de fazer com que a dor desaparecesse. Eu não tinha ideia de como ajudá-los.

Eu tinha experiência em lidar com fracassos. Era viciado em basquete quando criança e jogava com meninos melhores e maiores que eu (na verdade, praticamente qualquer um seria maior). Fracassei muito, mas sabia o que fazer; se me saísse mal, simplesmente praticava mais. Mas agora era diferente. Depois que perdi a confiança na maneira como tinha sido ensinado a fazer terapia, não havia nada a praticar. Era como se tivessem levado embora a bola.

Fora treinado em psicoterapia por um grupo brilhante e dedicado de pessoas. De repente, sentia-me como se não tivesse a menor ideia de

como fazê-lo. Isso não é incomum. Jovens terapeutas com frequência sentem-se inseguros. Com o passar do tempo, aprendem que a terapia só vai até certo ponto. Aceitando essas limitações, eles não se sentem tão mal consigo.

Mas aquelas limitações eram, para mim, inaceitáveis.

Eu não ficaria satisfeito até que pudesse oferecer aos pacientes aquilo que pediam: uma maneira de reagir. Decidi que encontraria uma maneira de fazer isso a todo custo. Em retrospecto, esse foi o passo seguinte num caminho que eu começara a trilhar desde a infância.

Quando eu tinha 9 anos, meu irmão, que tinha 3, morreu de um tipo raro de câncer. Meus pais, que possuíam recursos emocionais limitados, nunca se recuperaram. Uma nuvem de desgraça pairava sobre eles. Isso mudou meu papel na família. Sua esperança para o futuro passou a se concentrar em mim – como se eu tivesse um poder especial de fazer com que a desgraça desaparecesse. Toda noite, meu pai voltava do trabalho, sentava em sua cadeira de balanço e ficava se atormentando.

E não o fazia em silêncio.

Eu sentava no chão ao lado de sua cadeira e ele me alertava de que seu negócio poderia falir a qualquer momento (ele dizia “quebrar”). Perguntava-me coisas como: “Você poderia se virar só com um par de calças?” ou “E se nós tivéssemos que morar todos num quarto só?” Nenhum de seus medos era realista; era o mais próximo que ele chegava de admitir seu pavor de que a morte nos visitasse novamente. No decorrer dos anos seguintes, percebi que meu trabalho era tranquilizá-lo. Na verdade, tornei-me psicólogo do meu pai.

Eu tinha 12 anos.

Eu não pensava na situação dessa forma. Simplesmente não pensava. Era movido por um medo instintivo de que, se não aceitasse esse papel, a desgraça nos dominaria. Por mais irreal que fosse, esse medo parecia absolutamente real na época. Estar sob esse tipo de pressão quando criança me fortaleceu depois de adulto, quando passei a ter pacientes de verdade. Ao contrário de meus colegas de profissão, não me sentia intimidado por suas exigências. Eu desempenhara aquele papel por quase vinte anos.

Mas só porque eu estava disposto a lidar com a dor deles, não significava que soubesse como fazê-lo. De uma coisa tinha certeza: eu estava sozinho. Não havia livros que pudesse ler, especialistas com os

quais pudesse me corresponder nem programas de treinamento nos quais pudesse me inscrever. Tudo o que eu tinha eram meus instintos. Ainda não sabia, mas eles estavam prestes a me levar a uma fonte totalmente nova de informações.

Meus instintos me levaram ao presente. Era aí que estava o sofrimento de meus pacientes. Levá-los de volta ao passado era apenas uma distração; eu não queria outros Tonys. O passado contém memórias, emoções e insights, e todos têm seu valor. Eu buscava, contudo, algo poderoso o suficiente para lhes trazer alívio imediato. Para encontrá-lo, tinha de permanecer no presente.

Eu só tinha uma regra: toda vez que um paciente me pedia alívio – de mágoas, inibições, desmoralizações ou qualquer outra coisa –, eu precisaria lidar com isso no ato. Tinha de achar uma solução na mesma hora. Trabalhando sem rede de segurança, adquiri o hábito de dizer em voz alta tudo o que me ocorria que pudesse ajudar o paciente. Era uma espécie de livre associação freudiana às avessas – feita pelo médico em vez de pelo paciente. Não sei se Freud teria aprovado.

Cheguei ao ponto em que podia falar sem saber o que diria em seguida. Comecei a me sentir como se uma outra força estivesse falando através de mim. Pouco a pouco, as ferramentas neste livro (e a filosofia por trás do Método) se revelaram. O único requisito que precisavam cumprir era o de funcionarem.

Como nunca considerei minha pesquisa completa até ter uma ferramenta específica para oferecer a um paciente, é crucial entender exatamente o que quero dizer quando utilizo o termo “ferramenta”. Uma ferramenta é muito mais que um “ajuste de atitude”. Se mudar sua vida fosse apenas uma questão de ajustar sua atitude, você não precisaria deste livro. Uma mudança verdadeira exige que você mude seu comportamento, não apenas sua atitude.

Digamos que você grita quando está frustrado – solta os cachorros para cima de seu marido ou sua esposa, seus filhos ou funcionários. Alguém ajuda você a perceber como isso é inadequado e quanto está prejudicando seus relacionamentos. Você passa a ter uma nova atitude com relação a gritar. Sente-se iluminado, orgulhoso de si... até que um funcionário cometa um erro com consequências desastrosas. Então você começa a gritar sem sequer pensar.

Uma mudança de atitude não o impedirá de gritar porque atitudes não

controlam comportamentos; não são fortes o suficiente. Para controlar um comportamento, é preciso um Método específico a ser usado num momento específico para combater um problema específico. É isso que chamo de ferramenta.

Você terá de esperar (sem gritar, se conseguir) até o Capítulo 3 para aprender a utilizar a ferramenta que se aplica a esse caso. A questão é que uma ferramenta – ao contrário de um ajuste – exige que você faça algo. Não apenas requer trabalho, é também um trabalho que você tem de fazer repetidamente – neste caso, toda vez que estiver frustrado. Uma nova atitude não significa nada a menos que seja acompanhada por uma mudança de comportamento. A maneira mais segura de mudar um comportamento é com o Método.

Além do que já foi dito até agora, há uma diferença mais fundamental entre uma ferramenta e uma atitude. Uma atitude consiste em pensamentos que ocorrem dentro de sua cabeça – mesmo que você a mude, continua trabalhando dentro das suas limitações. O valor mais profundo de uma ferramenta é que ela leva você além do que acontece dentro de sua cabeça. Ela o conecta a um mundo infinitamente maior do que você, um mundo de forças ilimitadas. Não importa se você o chama de inconsciente coletivo ou mundo espiritual. Achei mais simples usar o termo “mundo superior”, e as forças nele contidas chamarei de “forças superiores”.

Foi por precisar que o Método tivesse tamanho poder que me custou tanto esforço desenvolver as ferramentas. As informações emergiam inicialmente numa forma crua, inacabada. Eu tinha de retrabalhar uma ferramenta centenas de vezes. Meus pacientes nunca reclamavam; na verdade, gostavam de ser parte da criação de algo. Estavam sempre dispostos a fazer o *test drive* de uma nova versão de uma ferramenta e me dar um retorno a respeito do que funcionara ou não funcionara. Tudo o que pediam era que o Método os ajudasse.

O processo me deixou vulnerável a eles. Eu não podia me manter a distância, como uma figura de autoridade onisciente, fornecendo informações do alto de um pedestal. Aquilo era mais um esforço conjunto – o que, na verdade, era um alívio. Nunca me senti à vontade com o modelo de terapia tradicional em que o paciente estava “doente” e o psiquiatra, mantendo-o a distância como um peixe morto, o “curaria”. Isso sempre me ofendeu – não me considerava melhor do que meus

pacientes.

O que eu gostava como terapeuta não era de manter o paciente a distância; era de colocar o poder nas mãos de meus pacientes. Ensiná-los as ferramentas foi minha maneira de lhes dar o maior dos presentes – a capacidade de mudar suas vidas. Por isso sentia uma enorme satisfação cada vez que desenvolvia uma ferramenta até estar pronta.

Nesse processo de desenvolvimento do Método era surpreendentemente claro quando uma ferramenta estava completa. Nunca me sentia como se a tivesse inventado do nada; tinha a nítida impressão de que estava desvendando algo que já existia. Minha contribuição de fato era a confiança de que, para cada problema que pudesse identificar, haveria uma ferramenta a ser descoberta que traria alívio. Eu era como um cachorro que não largava o osso até que a ferramenta aparecesse.

Essa confiança estava prestes a ser recompensada de uma maneira que eu nunca poderia ter imaginado.

Com o passar do tempo, fui observando o que acontecia com os pacientes que usavam o Método regularmente. Como eu havia esperado, eles agora conseguiam controlar seus sintomas: pânico, negatividade, fuga etc. Porém algo mais – algo inesperado – estava acontecendo. Eles começaram a desenvolver novas habilidades. Eram capazes de se expressar com mais confiança; experimentavam um nível de criatividade que nunca haviam sentido antes; começavam a se destacar como líderes. Estavam tendo um impacto no mundo à sua volta – na maioria dos casos, pela primeira vez em suas vidas.

Nunca me propusera a fazer isso. Havia definido meu trabalho como restituir o paciente ao “normal”. Contudo, esses pacientes estavam indo muito além do normal – desenvolvendo potenciais que nem sequer sabiam ter. As mesmas ferramentas que aliviavam a dor no presente, quando usadas continuamente, com o tempo estavam afetando todas as partes de suas vidas. As ferramentas estavam se provando ainda mais poderosas do que eu havia esperado.

Para entender isso, tive de expandir meu foco além das próprias ferramentas e observar mais atentamente as forças superiores que elas estavam liberando. Eu já vira essas forças em ação antes. E você também – todo ser humano já as experimentou. Elas possuem um poder oculto, inesperado, que nos permite fazer coisas que normalmente

consideramos impossíveis. Porém, para a maioria das pessoas, o único momento em que se tem acesso a elas é numa emergência. Então, conseguimos agir com coragem e engenhosidade elevadas – mas assim que a emergência passa, os poderes se vão e esquecemos que sequer os possuímos.

As experiências de meus pacientes me abriram os olhos para uma visão completamente nova do potencial humano. Meus pacientes estavam operando como se tivessem acesso a essas forças todos os dias. Ao utilizar o Método, as forças podiam ser geradas de acordo com a vontade de cada um. Isso revolucionou minha visão de como a psicoterapia deveria funcionar. Em vez de enxergar os problemas como uma expressão de um "distúrbio" cuja causa estava no passado, precisávamos enxergá-los como catalisadores para o desenvolvimento de forças no presente, forças essas já latentes dentro de nós.

Mas o terapeuta tinha de fazer mais do que apenas enxergar os problemas como catalisadores. Sua função era dar ao paciente acesso concreto às forças necessárias para resolver o problema. Essas forças tinham de ser *sentidas*, não apenas discutidas. Isso exigia algo que a terapia nunca fornecera: um conjunto de ferramentas, um Método.

Eu acabara de passar uma hora despejando uma quantidade enorme de informações. Barry apreendera tudo sem dificuldade, balançando a cabeça vigorosamente em sinal de concordância em determinados pontos. Só havia um porém. Percebi que toda vez que eu mencionava "forças" ele parecia vacilar. Eu sabia que ele não era bom em esconder o que estava pensando – preparei-me para a pergunta inevitável.

A maior parte do que Phil dissera fora reveladora. Absorvi tudo como uma esponja e estava pronto para usá-lo em meus pacientes. Porém havia um ponto que eu não conseguia engolir: a parte sobre as tais forças superiores que ele vivia mencionando. Estava me pedindo que acreditasse em algo que não poderia ser medido ou sequer visto. Eu estava certo de que conseguira esconder essas dúvidas dele. Então ele interrompeu meus pensamentos.

"Tem algo te incomodando."

"Não, nada... isso foi incrível."

Ele simplesmente ficou me encarando. A última vez em que me sentira assim fora quando me pegaram colocando açúcar em meu cereal quando criança. "Está bem. Só uma coisinha... Tá legal, não é só uma coisinha. Você está absolutamente

seguro sobre essas forças superiores?"

Ele certamente parecia estar seguro. Então me perguntou: "Você já fez uma grande mudança na sua vida – uma espécie de salto quântico que te levou muito além do que você pensava que poderia ir?"

Na verdade, sim, já fizera. Embora eu tivesse tentado esquecer isso, começara minha vida profissional como advogado. Aos 22 anos, fui aceito por uma das melhores faculdades de direito do país. Aos 25 anos, me formei entre os primeiros da turma e fui contratado por um renomado escritório de advocacia. Tendo conquistado o sistema, havia chegado ao topo da montanha – e, de cara, odiei-o. Era asfixiante, conservador e chato. Eu lutava constantemente contra o desejo de desistir daquilo tudo. Porém me esforçara muito toda a minha vida; desistência não fazia parte de meu repertório. Como eu explicaria a decisão de largar uma profissão prestigiosa, bem-remunerada – especialmente para meus pais, que por toda a minha vida me incentivaram a ser advogado?

Mas, não sei como, acabei largando. Lembro-me bem daquele dia. Eu tinha 28 anos, estava no lobby do prédio onde trabalhava, fitando os rostos silenciosos e vítreos que passavam na calçada lá fora. Por um momento, para meu horror, vi meu próprio rosto refletido na janela. Meus olhos pareciam mortos. De repente, senti que corria o risco de perder tudo e me tornar um daqueles zumbis de terno cinza. Então, com a mesma repentinidade, senti algo que nunca sentira antes: uma força de absoluta convicção, absoluta confiança. Sem nenhum esforço de minha parte, senti-a levando-me ao escritório de meu chefe. Pedi demissão no ato. Relembrando esse dia com a pergunta de Phil em mente, percebi que eu *tinha* de fato sido impelido por uma força que viera de algum outro lugar.

Quando descrevi a Phil minha experiência, ele ficou empolgado. Apontou para mim e disse: "É *disso* que eu estou falando. Você sentiu uma força superior em ação. As pessoas têm essas experiências o tempo todo, mas não entendem o que estão sentindo." Ele fez uma pausa, então perguntou: "Você não planejou para que isso acontecesse, certo?"

Fiz que não com a cabeça.

"Você consegue imaginar como seria sua vida se você pudesse acessar essa força quando bem entendesse? É isso que as ferramentas lhe proporcionam."

Eu ainda não conseguia aceitar plenamente a ideia de forças superiores, mas não importava. Qualquer que fosse o nome dado à força que mudou minha vida, eu sabia que era real. Eu a sentira. Se as ferramentas me dessem acesso a ela todos os dias, não me importava o nome que lhe dessem. E quando apresentei as ferramentas aos meus pacientes, eles também não se importaram. Exultante com a possibilidade

de que eu pudesse realmente mudar suas vidas, eu irradiava um entusiasmo que não se pode fingir. Isso atraiu a atenção deles de uma maneira que nada jamais fizera.

A resposta foi uniformemente positiva. Muitos comentaram sobre como as sessões pareciam muito mais produtivas. "Em geral, eu saía daqui completamente perdido, sem saber se havia tirado algum proveito da sessão. Agora, saio daqui com a sensação de que tem algo que eu posso fazer – *algo prático que vai me ajudar*." Pela primeira vez em minha curta carreira, me sentia capaz de oferecer esperança a meus pacientes. Foi transformador. Comecei a ouvir um refrão familiar: "Você me deu mais em uma sessão do que eu tinha conseguido com anos de terapia." Meu consultório começou a ficar cheio. Sentia-me mais realizado do que nunca. E, dito e feito, percebi as mesmas mudanças em meus pacientes que Phil tinha visto quando estava descobrindo as ferramentas. Suas vidas estavam se expandindo de maneiras inesperadas. Eles estavam se tornando melhores líderes, melhores pais; estavam mais ousados em todas as áreas de suas vidas.

Vinte e cinco anos se passaram desde que Phil e eu nos conhecemos. As ferramentas proporcionaram exatamente o que ele disse que proporcionariam: uma conexão diária com forças superiores capazes de mudar nossas vidas. Quanto mais eu usava as ferramentas, mais claramente sentia que essas forças chegava *através* de mim, não *de* mim – eram um presente de algum outro lugar. Carregavam um poder extraordinário que me possibilitava fazer coisas que eu nunca fizera antes. Com o passar do tempo, pude aceitar que esses novos poderes me foram dados por forças superiores. Não apenas vivencio essas forças há duas décadas e meia, como também tenho o privilégio de treinar pacientes para acessá-las de maneira tão constante quanto eu.

A finalidade deste livro é dar a você o mesmo acesso. Essas forças revolucionarão a maneira como você enxerga sua vida e seus problemas. Você não se sentirá mais amedrontado ou dominado pelos problemas. Em vez de perguntar "Há algo que eu possa fazer a respeito desse problema?", você aprenderá a fazer uma pergunta muito diferente: "Que ferramenta me permite resolvê-lo?"

Juntos, Phil e eu temos sessenta anos de experiência em psicoterapia. Com base nessa experiência, identificamos quatro problemas fundamentais que impedem as pessoas de viverem as vidas que desejam. A felicidade e a satisfação que você obtém na vida dependem de quão bem você consegue se livrar desses problemas. Cada um dos quatro primeiros capítulos lida com um desses problemas. Cada capítulo fornece também a ferramenta que funciona da maneira mais eficaz para aquele problema. Explicaremos como a ferramenta conecta você a uma força superior – e como essa força resolve seu problema.

Você pode não ver seus problemas exatamente refletidos nas lutas dos pacientes que discutimos. Felizmente, isso não significa que você não possa tirar proveito das ferramentas. Você perceberá que elas o ajudarão em diversas situações. Para deixar isso bem claro, no final de cada capítulo descreveremos o que chamamos de "Outros Usos" para cada ferramenta. Você provavelmente encontrará pelo menos um que se aplique à sua vida. O que descobrimos é que as quatro forças superiores que as ferramentas evocam são necessidades básicas para uma vida plena. A forma em que seus problemas aparecem não importa muito, o que importa é que você utilize o Método.

Acreditamos em todo o conteúdo deste livro, pois ele foi desenvolvido e testado por meio de experiências reais. Mas não se fie em nossa palavra; leia-o ceticamente. Conforme for lendo, pode ser que venha a questionar algumas das ideias. Já ouvimos a maioria desses questionamentos antes, e por volta do fim de cada capítulo responderemos aos mais comuns. Contudo, as verdadeiras respostas estão nas ferramentas; utilizá-las lhe permitirá vivenciar o efeito de forças superiores. Descobrimos que, depois que alguém o vivencia repetidamente, suas objeções desaparecem.

Já que o ponto principal é fazer com que você utilize o Método, no final de cada capítulo você encontrará um pequeno resumo do problema, da ferramenta e de como usá-la. Se estiver realmente empenhado em usar as ferramentas, você voltará a esses resumos diversas vezes para se manter no caminho certo.

Ao terminar os quatro primeiros capítulos, você terá aprendido as quatro ferramentas que lhe permitirão viver uma vida gratificante. Você pode achar que isso é tudo de que precisa. Não é. Você pode ficar surpreso, mas a maioria das pessoas para de usar as ferramentas, apesar de elas funcionarem. Essa é uma das verdades mais enlouquecedoras da natureza humana: deixamos de fazer as coisas que mais nos ajudam.

Estamos realmente empenhados em ajudar você a mudar sua vida. Se você se sentir da mesma forma, terá de superar essa resistência. É aqui que o bicho pega. Para ser bem-sucedido, você precisará entender o que o impede de usar o Método – e precisará reagir. O Capítulo 6 ensina como fazê-lo. Ele oferece uma quinta ferramenta; de certa maneira, a mais crucial de todas. Essa é a ferramenta que garante que você continue usando as outras quatro.

Você precisará de mais uma coisa para ter certeza absoluta de que não deixará de usar o Método para se conectar com as forças superiores. Fé. Forças superiores são tão misteriosas que é quase impossível *não* duvidar de sua existência de vez em quando. Alguns até se refeririam a isso como a questão existencial da era moderna –

como ter fé em algo completamente intangível. No meu caso, a dúvida e a descrença vieram de berço, já que tanto meu pai quanto minha mãe eram ateus. Eles teriam rido da palavra "fé"; imagina então algo como "forças superiores", que não pode ser explicado de maneira racional ou científica. No Capítulo 7 descreverei a minha luta para depositar minha confiança nessas forças e ajudarei você a fazer o mesmo.

Pode acreditar, se eu aprendi a ter fé, qualquer um é capaz de aprender.

Presumi que aceitar as forças superiores como algo real seria o último ato de fé esperado de mim. Eu estava enganado. Phil tinha mais uma ideia louca na manga. Segundo ele, cada vez que alguém usava uma ferramenta, as forças superiores evocadas poderiam beneficiar não apenas esse alguém, mas todos a seu redor. Com o passar dos anos, isso foi parecendo cada vez menos absurdo. Passei a acreditar que as forças superiores eram mais que simplesmente benéficas à sociedade – não poderíamos sobreviver sem elas. Porém você não precisa se fiar na minha palavra. O Capítulo 8 lhe dá uma maneira de vivenciar isso por si próprio.

A saúde de nossa sociedade depende dos esforços de cada indivíduo. Toda vez que um de nós obtém acesso a forças superiores, todos nós nos beneficiamos. Isso coloca uma responsabilidade especial naqueles que sabem como utilizar as ferramentas. Eles se tornam os primeiros a trazer as forças superiores para o resto da sociedade. São pioneiros, construindo uma comunidade nova, revigorada.

Acordo todas as manhãs e agradeço pela existência das forças superiores. Elas nunca param de se revelar de novas maneiras. Por meio deste livro, compartilhamos com você a magia dessas forças. Estamos empolgados com a jornada em que você está prestes a embarcar.

CAPÍTULO 2

A Ferramenta: A Inversão do Desejo

A FORÇA SUPERIOR: A FORÇA PROPULSORA

VINNY ERA UM PACIENTE MEU COM UM DOM questionável: conseguia fazer com que qualquer um se voltasse contra ele minutos depois de conhecê-lo. Em nossa primeira sessão, cumprimentei-o na sala de espera e ele ladrou sarcasticamente: "Pô, bela decoração – você comprou essa porcaria num mercado das pulgas? A lojinha da esquina já seria um grande avanço para você." Quando não estava usando sua sagacidade para alienar as pessoas, era de fato um comediante talentoso. Mas seu currículo não refletia seu talento. Quando o conheci, ele tinha 33 anos, trabalhava com *stand-up comedy* havia dez anos e nunca tinha conseguido sair do circuito de pequenos clubes de comédia.

Não tinha sido por falta de oportunidade. Seu empresário havia se dedicado a conseguir bons trabalhos para Vinny – clubes maiores, talk shows e seriados de TV. Apesar da concorrência acirrada por essas oportunidades, Vinny tinha uma boa chance de se dar bem. Era engraçado. O problema é que ficava sabotando os esforços de seu empresário. No mais recente incidente, seu empresário havia marcado uma entrevista com um proprietário de um famoso clube de comédia, do tipo que pode deslanchar carreiras ou acabar com elas, e Vinny não tinha aparecido; nem sequer havia ligado para explicar ou remarcar. Essa tinha sido a última gota para seu empresário, que ameaçou despedir Vinny a menos que ele fosse se consultar comigo. "Pensei: por que não fingir que estou tentando?", disse Vinny em tom conspiratório, dando uma piscada.

Perguntei a Vinny por que ele não tinha ido à entrevista. Sua desculpa – a primeira de muitas – era ridícula. "Não funciono bem de manhã", reclamou ressentido, "e meu empresário sabe disso".

"Você não poderia ter aberto uma exceção dessa vez, já que seria tão importante para a sua carreira?"

Vinny balançou sua cabeça robusta de um lado para outro com determinação.

"Não, não vou entrar naquele esquema frenético de fazer tudo pela carreira. É muito estresse."

Se levantar de manhã era pedir demais, não era de se admirar que a carreira de Vinny houvesse empacado. A reunião perdida era apenas o caso mais recente de autossabotagem. Num outro fiasco, seu empresário havia agendado um show num grande anfiteatro para um evento beneficente. A apresentação havia começado bem, mas Vinny acabou sendo vaiado e teve de deixar o palco depois de começar a contar piadas ofensivas. Ele parecia ter prazer em afastar as pessoas. Quando seu empresário conseguiu que ele fosse convidado para uma festa descolada em Hollywood, onde poderia ter cortejado as pessoas que tomavam as decisões de contratação para seriados de TV, Vinny apareceu bêbado, desgrenhado e cheirando a vômito.

"Você já se perguntou por que está deliberadamente destruindo sua carreira?", perguntei.

"Eu não estou destruindo nada. Só não vou me vender. Você puxa o saco de alguém numa festa, parece inofensivo. Talvez essa pessoa lhe faça um favor e, quando você vai ver, suas melhores piadas estão sendo censuradas. Você acaba contando piadas do tipo 'um pinguim entra num bar' só para ser mais simpático para o público."

Se "ser simpático" significava aparecer para reuniões na hora marcada, era exatamente isso que ele precisava se tornar, mas Vinny não pensava assim.

"Meu trabalho é ser engraçado, não simpático. Se você quiser alguém 'simpático', contrate um cara que acha que pão com manteiga é uma excelente refeição. Eu até me ofereço para dar o papel para ele embrulhar o pão e levar para o trabalho."

Vinny estava dando uma aula sobre como destruir uma carreira. E o que era pior: havia se convencido de que estava agindo com base num senso de virtude. Resolvi pagar para ver.

"Parece que você está bem resolvido. Acho que você deveria dizer ao seu empresário que vai ficar bem sem ele; que está feliz com o nível em que está. Você pode marcar suas próprias apresentações nos clubes." Joguei meu caderno de anotações e minha caneta na mesa e levantei da cadeira. "Se terminarmos esta sessão agora, não vou nem cobrar por ela."

Os olhos de Vinny se arregalaram. "Mas... eu...", gaguejou, "eu pensei que a gente poderia...". Ele fechou os olhos e se recompôs. "Não é que eu não *queira* progredir na minha carreira."

"Então que tal ser honesto sobre a razão pela qual você insiste em destruí-la?"

Levou um tempo, mas ele finalmente admitiu que odiava situações em que seu

sucesso dependia de outras pessoas: entrevistas, testes, até mesmo um telefonema para alguém que poderia ajudar sua carreira. Essas situações o deixavam vulnerável e ele fugia delas como da peste.

Perguntei-lhe o que havia de tão ruim em precisar dos outros.

"Eu odeio", resmungou. Depois de alguma investigação, ele revelou por quê. "Eu saí do útero vestindo uma roupa de palhaço, fazendo estardalhaço para chamar atenção. Quando era criança, estava sempre testando novas piadas com os clientes do meu pai. Ele ficava maluco."

"Por quê?"

"Ele administrava seu negócio em casa."

"Que tipo de negócio?"

"Ele era agente funerário."

Ri. "Ah, vá lá, Vinny. Fala sério."

"Eu *estou* falando sério. Todo dia eu entrava escondido na sala de espera e fazia minha apresentação e toda noite tomava uma surra de cinto. Se eu começasse a chorar, ele me chamava de 'frutinha' e me batia mais forte." Seus olhos começaram a encher de lágrimas. "Era um verdadeiro pesadelo."

Ficou claro por que ele fazia de tudo para evitar estar numa situação vulnerável. Nunca mais queria dar a alguém a chance de lhe infligir dor. Porém, tinha pagado um preço alto por essa proteção – havia sacrificado sua carreira.

Você pode não ter feito o mesmo tipo de sacrifício que Vinny fez, mas nunca encontrei ninguém que não tivesse aberto mão de *algo* para evitar a dor.

A ZONA DE CONFORTO

Evitar a dor não seria um problema se fizéssemos isso uma ou duas vezes por ano. Porém, para a maioria de nós, é um hábito profundamente arraigado. Ficamos atrás de um muro invisível, entrincheirados, e não nos aventuramos a sair de trás dele porque além do muro está a dor. Esse espaço seguro é a Zona de Conforto. No caso mais extremo, a pessoa se esconde atrás das paredes reais de sua casa, com medo de se aventurar no mundo lá fora. Isso é o que significa ser agorafóbico. Contudo, para a maioria de nós, a Zona de Conforto não é um lugar físico; é um estilo de vida que evita qualquer coisa que possa ser dolorosa.

A Zona de Conforto de Vinny consistia em situações nas quais ele se sentia seguro: clubes pequenos onde tinha uma apresentação fixa, um pequeno círculo de amigos de escola que riam de todas as suas piadas, uma namorada que nunca o

deixaria, independentemente do que ele exigisse dela. Ele evitava qualquer coisa que fizesse com que se sentisse exposto: um teste para um trabalho mais importante, relacionar-se com pessoas que poderiam ajudar sua carreira, namorar uma mulher que tivesse vida própria.

A sua Zona de Conforto pode não ser tão óbvia quanto a de Vinny, mas você tem uma – todos nós temos. Vamos ver como é a sua. Experimente fazer o seguinte exercício (todos os exercícios funcionam melhor se forem feitos com os olhos fechados):

> *Escolha algo que você odeia fazer. Pode ser viajar, conhecer pessoas, reuniões de família etc. Como você organiza sua vida para evitar fazer essa atividade? Imagine esse padrão de comportamento com um lugar onde você se esconde. Essa é sua Zona de Conforto. Como você se sente nela?*

Você provavelmente sentiu que estava num lugar seguro e familiar, livre da dor que o mundo traz consigo. Isso recria quase completamente sua Zona de Conforto, mas deixa de fora o ingrediente final. Por mais estranho que pareça, meramente escapar da dor não é suficiente para nós. Insistimos em substituir a dor pelo prazer.

Fazemos isso com um conjunto interminável de atividades viciantes: navegar na internet, drogas e álcool, pornografia, comidas gostosas. Até apostas e compras compulsivas são tipos de prazer. Todos esses comportamentos são generalizados – todos nós fazemos parte de uma cultura em busca de sua Zona de Conforto.

Inserimos essas atividades em nossas rotinas diárias. Vinny, por exemplo, passava todas as noites com os mesmos amigos, fumando um baseado, comendo pizza e jogando videogames. Ele descrevia essas experiências como se tivesse entrado num universo alternativo. "Uma tragada e o resto do mundo desaparece."

A sensação proporcionada por esse mundo alternativo é como um banho morno, agradável e reconfortante, como se, por um momento, você estivesse de volta ao útero materno. Essas atividades "banho morno" só fazem nos debilitar ainda mais. Quanto mais você se esconde no banho morno, menos disposto se torna a lidar com a ducha fria da realidade.

Pergunte a si mesmo quais são suas atividades "banho morno". Quanto mais frequentemente você cede a um determinado impulso, maior a probabilidade de que o esteja usando para criar uma Zona de Conforto. Agora experimente o seguinte exercício:

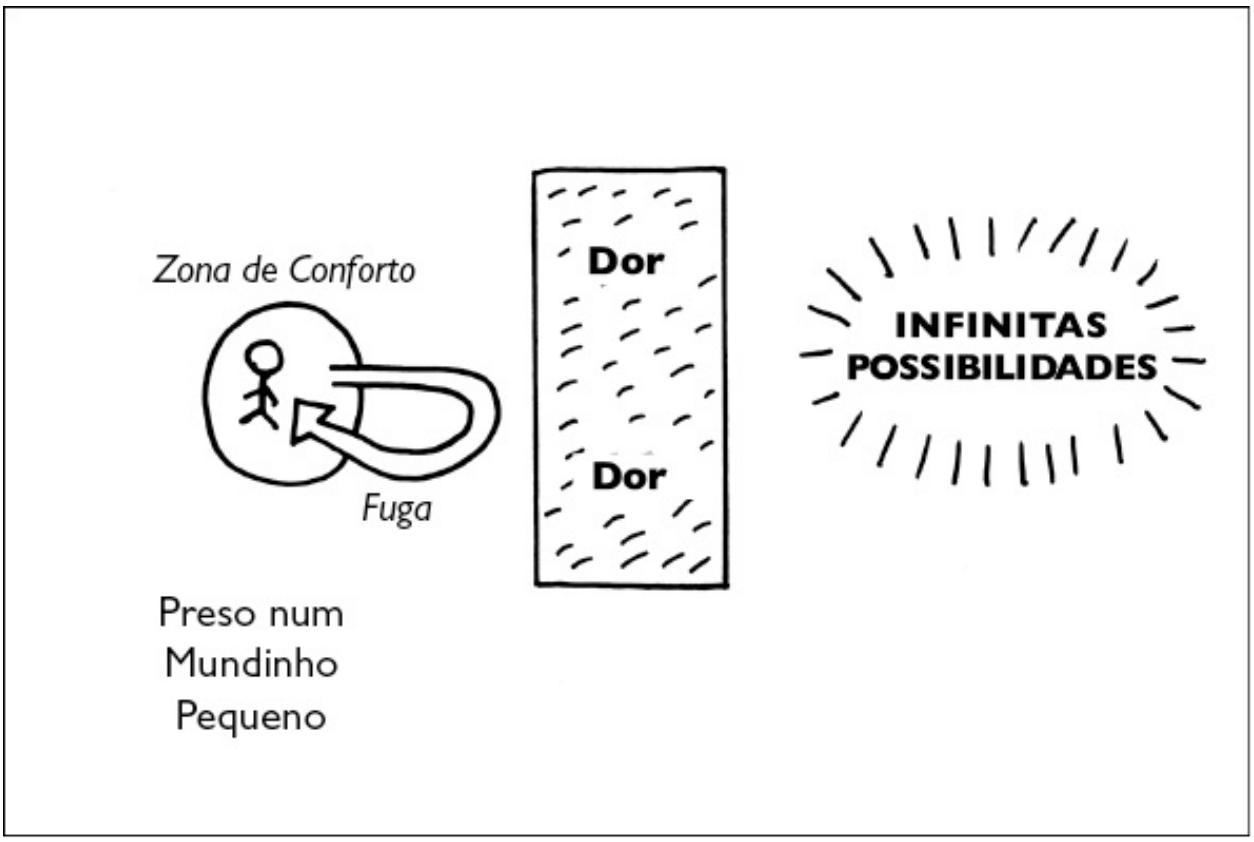
> *Sinta-se sucumbindo a um ou mais desses comportamentos. Imagine que a sensação de prazer o transporte a outro mundo. De que forma esse mundo afeta seu senso de*

propósito?

Não importa do que consiste sua Zona de Conforto; você paga um preço alto por ela. A vida oferece infinitas possibilidades, mas junto com elas vem a dor. Se você for incapaz de tolerar a dor, será incapaz de viver plenamente. Há muitas versões diferentes disso. Se você é tímido e evita as pessoas, perde a vitalidade que acompanha um senso de comunidade. Se você é criativo, mas não tolera críticas, evita vender suas ideias para o mercado. Se você é um líder, mas não consegue confrontar as pessoas, ninguém o seguirá.

A suposta finalidade da Zona de Conforto é manter sua vida segura, mas o que realmente faz é manter sua vida limitada. Vinny era um bom exemplo. Todas as áreas da vida dele – sua carreira, suas amizades, até mesmo sua vida amorosa – eram uma versão em miniatura do que poderiam ter sido.

Veja a seguir uma maneira de ilustrar a Zona de Conforto e o preço que você paga por viver nela:



A maioria de nós é como o bonequinho da figura, preso na Zona de Conforto. Para tirar vantagem das infinitas possibilidades que a vida nos oferece, temos de nos

aventurar a sair. A primeira coisa que encontramos é a dor. Sem uma maneira de superá-la, corremos de volta para o lugar onde nos sentimos seguros. Isso está representado pela seta que sai, se aproxima da dor e volta. Com o tempo, desistimos de sequer tentar escapar da Zona de Conforto; nossos sonhos e aspirações mais queridos são perdidos. O médico, professor e autor Oliver Wendell Holmes, que viveu no século XIX, escreveu no poema *The Voiceless* (Os sem-voz): "Ai daqueles que nunca cantam,/ Mas falecem com toda a sua música dentro de si."

É uma tragédia morrer sem ter cantado sua canção. O pior é que os culpados somos nós mesmos – *nós nos silenciamos*. Ainda assim, apesar do terrível preço que pagamos, não deixamos a Zona de Conforto. Por que não?

Porque somos mantidos lá pela fraqueza moderna por excelência: a necessidade de gratificação imediata. A Zona de Conforto nos faz sentir bem no momento. Quem se importa com qual será o castigo futuro? Porém o castigo vem, trazendo consigo a pior das dores: saber que você desperdiçou sua vida.

Somos uma sociedade treinada para esperar, até mesmo exigir, gratificação imediata. E temos uma capacidade extraordinária de racionalizar essa fraqueza. Em vez de admitir que estamos evitando a dor, dizemos a nós mesmos que estamos sendo nobres; Vinny havia se convencido de que estava se recusando a "se vender". Acabamos com uma visão de mundo distorcida, que faz com que a fuga pareça a coisa certa a se fazer, até mesmo corajosa e idealista. Este é o pior de todos os pecados: mentir para nós mesmos. Ele faz com que a mudança se torne impossível.

Expliquei tudo isso a Vinny. Só o fato de entender por que estava tão empacado fez com que ele se sentisse um pouco melhor. Ele me agradeceu e se levantou, apressado para sair.

"Espera aí", eu disse. Vinny parecia surpreso. "Estou feliz que você esteja se sentindo melhor", falei, "mas se ficarmos por aqui, nada terá mudado; você ainda estará preso na Zona de Conforto. Você quer aceitar esse castigo?".

"Se você me deixar sair agora, sim", Vinny respondeu, meio brincando, porém sentou-se novamente. Pela primeira vez, vi em seus olhos a esperança de que sua vida pudesse ser melhor do que era.

A FORÇA SUPERIOR: FORÇA PROPULSORA

Alguns poucos indivíduos se recusam a viver vidas limitadas. Passam por enormes quantidades de dor – desde rejeições e fracassos até momentos mais breves de constrangimento e ansiedade. Também lidam com as pequenas e tediosas dores necessárias para a disciplina pessoal, forçando-se a fazer coisas que todos sabemos

que deveríamos fazer, mas não fazemos, como se exercitar, ter uma dieta saudável e nos manter organizados. Por não evitarem nada, podem correr atrás de suas maiores aspirações. Parecem mais vivos que o resto de nós.

Eles têm algo que lhes dá a força necessária para suportar a dor: um senso de propósito. O que fazem no presente, não importa quão doloroso seja, tem um significado em termos do que querem para o futuro. Quem foge da dor só se preocupa com a gratificação imediata; não assume responsabilidade por seu futuro.

Um senso de propósito não se adquire com um simples pensamento. É necessário tomar medidas que nos impulsionem em direção ao futuro. No momento em que fazemos isso, ativamos uma força mais poderosa do que o desejo de evitar a dor. Isso é o que chamamos Força Propulsora.

É a primeira das cinco forças superiores das quais falaremos neste livro. Elas são "superiores" porque existem no plano em que o universo ordena e cria, dando-lhes poderes misteriosos. Esses poderes são invisíveis, mas seus efeitos estão por toda a parte. Isso é especialmente evidente no caso da Força Propulsora.

Seu poder é o poder da própria vida. Tudo o que está vivo está evoluindo para o futuro com um senso de propósito – seja um único organismo, uma espécie ou todo o planeta. O poeta Dylan Thomas dizia que era " A força que, através do rastilho verde, impele a flor". A existência contínua da vida no decorrer de milhões de anos é uma comprovação do poder invencível da Força Propulsora.

Esse poder também tocou a sua vida. Você começou a vida como um bebê indefeso; contudo, num período de tempo consideravelmente curto, passou de engatinhar para ficar de pé e daí para andar. Você fez isso apesar de inúmeros contratempos dolorosos. Observe uma criança aprendendo a andar. Não importa quantas vezes ela caia, logo se levanta para continuar indo atrás de seu objetivo. Seu senso de propósito é impressionante; ela acessou a Força Propulsora.

Essa força impulsiona as crianças a desenvolver as habilidades básicas de que precisam para crescer. Como a força tem essa função idêntica em cada uma delas, funciona como uma presença universal da qual elas não estão conscientes. Com adultos, é diferente. A tarefa central de um adulto é encontrar seu propósito no mundo. Esse propósito é diferente para cada pessoa; encontrá-lo é uma questão individual. A Força Propulsora só funciona num indivíduo se ele escolhe conscientemente usá-la – e aceita a dor que vem com ela.

A maioria de nós opta pela fuga. Consequentemente, não alcançamos nosso pleno potencial e nunca nos tornamos a pessoa que deveríamos ser. Vinny era um ótimo exemplo. Quando criança, tinha o impulso de se desenvolver como artista; apesar das surras, se apresentava para os clientes de seu pai todos os dias. Porém,

como adulto, ele decidiu que não queria mais ser vulnerável. Essa decisão o transformou numa versão amarga e limitada de quem ele deveria ser.

Deixando-me levar pelo meu próprio entusiasmo, eu disse a Vinny: "Com a força propulsora, sua vida é como uma estrela radiante, em constante expansão. Quando você se esconde na Zona de Conforto, a vida se torna um buraco negro, consumindo-se em si mesmo."

Vinny não compartilhou do meu entusiasmo. "Você parece minha professora de catecismo – que, aliás, era uma solteirona que nunca transou. Você não faz ideia do que é colocar o seu na reta na frente de um bando de babacas."

Por mais duro que isso soasse, eu o entendi. Para Vinny, a Força Propulsora não passava de duas palavras. Ele precisava *sentir* a força dentro dele, impulsionando-o, antes de conseguir ter fé nela.

Em minha opinião, essa experiência visceral era precisamente o que estava faltando na psicoterapia tradicional. A terapia era capaz de extrair ideias e emoções, mas não tinha nenhuma maneira direta de conectar os pacientes às forças que precisavam para mudar suas vidas. Quando conheci Phil, percebi instantaneamente que ele havia aprendido como fazer essa conexão. A resposta estava no poder das ferramentas que ele tinha descoberto.

As ferramentas foram concebidas para tirar proveito da natureza incomum das forças superiores. Estamos acostumados com forças que podemos controlar: podemos pisar no acelerador, acender a luz, abrir a água quente e conseguir a resposta que queremos. Essas forças são separadas de nós; nós as controlamos de fora. Não importa o estado em que nos encontramos.

Isso não funciona com as forças superiores; elas não estão sujeitas a controle externo. Para atrair uma força superior, você e ela precisam se tornar um só. Você consegue isso assumindo a mesma forma que a força assume – tornando-se uma miniversão dela. Não há pensamento suficiente que possa fazer isso por você; é preciso mudar seu estado de ser.

Essa é a genialidade do Método. Cada ferramenta apresentada neste livro permite que você "imite" o funcionamento de uma força superior diferente, fazendo com que você e ela se tornem um e lhe dando acesso à energia dessa força. O livro explica a natureza das cinco forças superiores básicas. Depois, para cada força, ele lhe ensina a ferramenta que faz com que você se alinhe a ela. Com a prática, você conseguirá invocar essas forças quando bem entender. Elas lhe darão algo que não tem preço: a capacidade de criar seu próprio futuro.

A FERRAMENTA: A INVERSÃO DO DESEJO

Colocamos a Força Propulsora em primeiro lugar porque sua natureza é a mais óbvia, movendo-se sem parar pelo universo com um senso de propósito. Para acessar essa força, *você* precisa avançar incessantemente em sua própria vida – não há outra maneira de reproduzi-la.

Mas isso não é tão fácil. A esta altura, você já sabe que evitamos a dor da força propulsora a todo custo. Phil não parecia se deixar intimidar por essa detestável fraqueza humana. Ele me disse – com completa confiança – que qualquer um poderia dominar seu medo da dor. Perguntei a ele como ele podia ter tanta certeza. Ele respondeu que havia descoberto uma ferramenta que nos treinava para *desejar a dor*.

Isso me pareceu estranho, até mesmo em se tratando de Phil. Fiquei me perguntando se ele era uma espécie de masoquista – ou coisa pior. Então ele me contou a seguinte história e vi que havia uma lógica por trás da loucura.

Eu estava no segundo ano do ensino médio aos 13 anos de idade – um nanico magrela num colégio só de meninos, todos muito maiores do que eu. A parte da semana que mais me apavorava era a aula de desenho mecânico. Meus desenhos eram enormes manchas, pareciam testes de Rorschach.

Mais aterrorizante que a aula era o aluno que sentava ao meu lado. Enorme e peludo, ele tinha 18 anos e era o capitão e a estrela do time de futebol americano. Eu olhava para ele como se fosse um misto de um deus com um animal muito perigoso. Felizmente, tínhamos pelo menos uma coisa em comum: éramos os dois piores desenhistas da turma. Conforme nossa incompetência foi nos aproximando, ele começou a se abrir comigo.

Ele falava do assunto que mais amava: futebol americano. Tinha sido votado o melhor running back, ou corredor, da área. Por alguma razão, ele estava ávido por me explicar como tinha alcançado essa distinção.

O que ele disse me chocou – ainda consigo lembrar quarenta anos depois. Ele explicou que não era o corredor mais rápido da cidade nem o mais ágil. Havia jogadores mais fortes. Ainda assim, ele era o melhor da cidade, com ofertas de bolsas de estudo das melhores universidades comprovando seu valor. A razão pela qual ele era o melhor, explicou, não tinha nada a ver com suas

capacidades físicas – era sua atitude com relação a ser atingido.

Ele exigia a bola desde o começo de cada jogada e corria até o adversário mais próximo. Não tentava despistá-lo nem correr para onde não pudesse ser alcançado. Corria diretamente de encontro ao adversário de propósito, não importando o quanto doesse. “Quando me levanto, me sinto ótimo, vivo. É por isso que eu sou o melhor. Os outros corredores têm medo, dá para ver nos olhos deles.” Ele estava certo; nenhum deles compartilhava o desejo dele de ser esmagado por um jogador da defesa adversária.

Minha primeira reação foi achar que ele era louco. Ele vivia num mundo de constante dor e perigo – e gostava disso. Era exatamente o mundo que eu havia passado toda a minha infância tentando evitar. No entanto, eu não conseguia tirar a ideia louca dele da minha cabeça; se você for diretamente de encontro à dor, desenvolve superpoderes. Quanto mais os anos passavam, mais eu descobria que isso era verdade – e não apenas nos esportes.

Sem saber, ele havia me apresentado o segredo do domínio da dor e me fornecido a base para a ferramenta que poderia conectar qualquer um com a Força Propulsora.

Aquele jogador de futebol americano se destacava de seus colegas porque havia “invertido” o desejo humano normal de evitar a dor – ele queria a dor. Isso para ele era natural, mas parece impossível para a maioria das pessoas. Não é. Com a ferramenta certa, qualquer um pode se treinar para desejar a dor.

A ferramenta é chamada a Inversão do Desejo. Antes de tentá-la, escolha uma situação que você está evitando. Não precisa envolver dor física, como no caso do jogador de futebol americano. Mais provavelmente, você está evitando algum tipo de dor emocional; um telefonema que está adiando, um projeto que parece opressivo ou uma tarefa que é simplesmente entediante. Vinny estava evitando a rejeição que teria de enfrentar se tentasse ir mais longe no show business.

Quando tiver escolhido uma situação, imagine a dor que você sentiria. Depois, esqueça a situação e concentre-se na dor em si. Então, experimente usar o Método.

A Inversão do Desejo

Veja a dor aparecer na sua frente como uma nuvem. Grite mentalmente para a nuvem: “PODE VIR!” Sinta um intenso desejo pela dor movendo você para dentro da nuvem.

Grite mentalmente: “EU AMO A DOR!”, enquanto continua avançando. Entre fundo na dor, a ponto de você e ela se tornarem um só.

Você sentirá a nuvem cuspi-lo para fora e se fechar atrás de você. Diga internamente, com convicção: “A DOR ME LIBERTA!” Ao deixar a nuvem, sinta-se impulsionado para um âmbito de pura luz.

Os primeiros dois passos requerem a ativação de sua própria vontade, mas, no passo final, você deve se sentir carregado por uma força muito maior do que você: essa é a Força Propulsora.

Ao chamar a dor para si, faça-o com a maior intensidade que puder. Como você se sentiria se tivesse o pior resultado possível? O público vaia seu discurso. Você é abandonado por seu cônjuge no meio da discussão. Se você consegue dominar o pior, qualquer coisa menor se torna fácil. Quanto mais intensa a dor – e quanto mais agressivamente você avançar para dentro dela –, mais energia criará.

Aprenda a passar pelos três passos de maneira rápida, porém intensa. Não faça isso apenas uma vez. Continue repetindo os passos até sentir que converteu completamente toda a dor em energia. Você pode se lembrar de cada passo por meio da frase que o acompanha.

1. “Pode vir.”
2. “Eu amo a dor.”
3. “A dor me liberta.”

O simples ato de dizer as três frases já o ajudarão.

Agora deve estar claro por que chamamos a ferramenta de Inversão do Desejo. Você pegou o seu desejo normal de evitar a dor e inverteu-o, transformando-o num desejo de enfrentá-la.

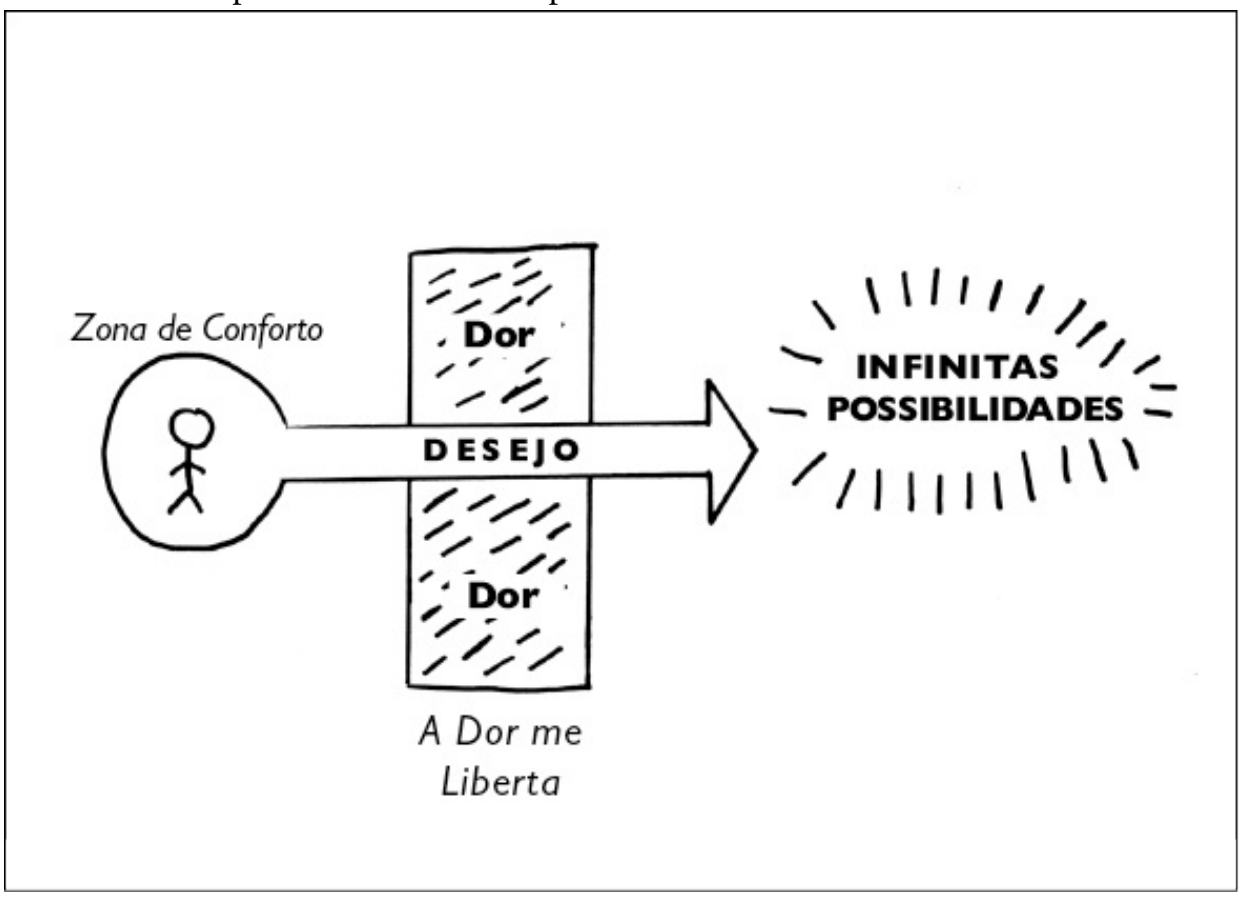
COMO A INVERSÃO DO DESEJO DOMINA A DOR

O uso regular do Método revela o segredo sobre a dor que permite que você a domine: a dor não é absoluta. *O modo como você experimenta a dor muda de acordo*

com a maneira como você reage a ela. Quando você avança em direção a ela, a dor encolhe. Quando se afasta dela, a dor cresce. Como um monstro num sonho, se você foge da dor, ela o persegue. Se você confronta o monstro, ele vai embora.

É por isso que o desejo é uma parte crucial da ferramenta. Ele faz com que você continue avançando em direção à dor. Você não está desejando a dor porque é masoquista; está desejando a dor para poder encolhê-la. Quando estiver confiante em conseguir fazer isso sempre, é porque dominou seu medo da dor.

O desenho a seguir ilustra como isso funciona. Desta vez, quando o bonequinho deixa a Zona de Conforto, ele tem uma atitude totalmente diferente. Não apenas não está tentando evitar a dor, *ele a deseja*. É esse desejo que o coloca em movimento; como dissemos, quando você está avançando em direção a ela, a dor encolhe e se torna menos intimidadora. Você agora pode atravessá-la para entrar num mundo expandido, de infinitas possibilidades.



Meu pai me deu a primeira lição sobre o poder de avançar em direção à dor quando me ensinou a pegar jacaré nas ondas do mar. A primeira lição foi sobre como entrar na água gelada. Você tem que mergulhar o corpo todo de uma vez, sem pensar. Costumávamos sair correndo em direção ao mar o mais rápido que

podíamos, então mergulhávamos o mais fundo que conseguíssemos. Era um choque, mas nós já estávamos pegando jacaré enquanto os outros banhistas ainda estavam se torturando, tentando entrar na água centímetro por centímetro. Em retrospecto, me dou conta de que essa foi a primeira vez em que fui incentivado a avançar em direção à dor voluntariamente.

QUANDO USAR A INVERSÃO DO DESEJO

Eu e Vinny fizemos a Inversão do Desejo passo a passo em meu consultório várias vezes, até ter certeza de que ele conseguiria usar o Método sozinho. "Me dá uma sensação de energia, como se eu estivesse malhando", ele admitiu. "E então, quando é que eu tenho que fazer isso?"

Era uma boa pergunta, que se aplica a cada uma das ferramentas que apresentamos neste livro. Tão importante quanto aprender uma ferramenta é saber quando usá-la. Descobrimos que isto não pode ser deixado ao acaso. Para cada ferramenta, há um conjunto de momentos facilmente reconhecíveis que requerem seu uso. Chamamos esses momentos de "deixas", como uma deixa que indica a um ator quando dizer sua fala. Utilize a ferramenta imediatamente toda vez que reconhecer uma deixa.

Para a Inversão do Desejo, a primeira deixa é óbvia: sempre que estiver prestes a fazer algo que quer evitar. Digamos que você tem de ligar para alguém que o intimida ou que precisa focar no trabalho, mas se sente inquieto e distraído. Nesses momentos, concentre-se na dor exata que sentiria se iniciasse a ação. Use a ferramenta naquela dor (várias vezes, se necessário) até conseguir sentir a energia do passo final empurrando-o para a frente. Não pare para pensar – deixe que ela o leve diretamente a executar a ação que você está evitando.

A segunda deixa não é tão óbvia porque ocorre em seus pensamentos. Todos nós compartilhamos o mesmo mau hábito. Quando temos de fazer algo que consideramos extremamente desagradável, começamos a pensar a respeito daquilo em vez de fazê-lo de fato: Por que tenho que fazer isso? Não consigo fazer isso, vou fazer semana que vem etc. Pensar não ajuda você a agir diante da dor; na verdade, normalmente faz com que você evite ainda mais agir. A única maneira como seus pensamentos podem ajudá-lo a dominar a dor é se eles fizerem com que você use a Inversão do Desejo. Essa é a segunda deixa: cada vez que você se pegar pensando na temida tarefa, pare de pensar e use a ferramenta.

Essa deixa treina você para usar a ferramenta *naquele exato momento*. Não importa quão longe esteja a ação, a força que você precisa para avançar só pode ser

gerada no presente. Cada vez que você usa essa segunda deixa, está efetuando um depósito numa conta bancária invisível; mas em vez de depositar dinheiro, estará depositando energia. Com o tempo, terá economizado o suficiente para agir.

Vinny teve a oportunidade de testar essa tese. Parte da meta de fazer uma limpeza em sua vida envolvia uma ligação para o poderoso dono de clube em quem ele havia dado o cano. Pedir a ele um emprego já era intimidador o suficiente. Como se não bastasse, agora Vinny tinha também de lhe pedir perdão. Sua deixa para usar a Inversão do Desejo passou a ser o pensamento: "Não adianta, não vou conseguir." Depois de duas semanas disso, ele chocou a si mesmo e fez a ligação. Cinco dias se passaram sem que o cara retornasse sua ligação, o que deu a Vinny uma chance de usar a ferramenta mais algumas centenas de vezes.

Finalmente, a temida ligação aconteceu. O dono do clube deu uma baita bronca em Vinny. "Foram os cinco minutos mais longos da minha vida", Vinny disse. Então o dono do clube recebeu outra ligação e colocou Vinny em espera "por outros malditos cinco minutos". Vinny usou a Inversão do Desejo para se manter firme, esperando mais insultos – porém a outra ligação tinha sido um cancelamento de um comediante para aquela mesma noite. O dono do clube ofereceu o horário para Vinny, que "arrasou". A reviravolta de sua situação deixou Vinny atordoado – ou, nas palavras dele: "Puta sorte, né?"

O BENEFÍCIO SECRETO: TRANSFORMAR DOR EM PODER

Na verdade, aquilo não teve nada a ver com sorte. Vi isso acontecer repetidas vezes: um paciente faz um esforço real para avançar e, de repente, pessoas e oportunidades surgem como que por mágica para ajudá-lo no caminho.

Eu mesmo vivenciei isso em minha própria trajetória antes mesmo de ter ouvido falar no Método. Para mim, o prestígio automático e a alta remuneração de uma carreira em direito eram uma gaiola dourada – uma espécie de Zona de Conforto. Para fazer com que minha vida voltasse a avançar, eu precisava largar o escritório de advocacia. Decidi me tornar um psicoterapeuta, mas sabia que seriam necessários quatro anos para obter uma qualificação plena. Como é que eu iria me sustentar durante esse tempo? Sem esperar muito, enviei meu currículo para dezenas de advogados, à procura de um emprego de meio expediente. A maioria me recusou. Quando estava começando a me desesperar, recebi um telefonema do nada de um advogado que tinha estudado na mesma faculdade que eu. Ele caiu do céu. Deixou que eu trabalhasse tantas horas quanto quisesse e até me apresentou ao direito de família, um campo no qual eu pude começar a afiar minhas habilidades

psicoterapêuticas. Eu não poderia ter feito a transição sem a ajuda dele.

Logo que comecei a trabalhar como psicoterapeuta, tive certeza de que havia faltado algo em meu treinamento. Não estava ajudando as pessoas tanto quanto sabia que poderia ajudá-las. Estava constantemente à procura de alguém que me ensinasse como fazê-lo. Apesar de repetidas decepções, eu estava determinado a continuar procurando. Foi isso que me levou a assistir ao seminário com Phil. Claramente, para mim, ele representou um daqueles casos "de sorte". Ele nunca hesitou em responder minhas perguntas – e eu o inundava com milhares delas. Ao contrário dos outros, ele nunca levava para o lado pessoal nem se esquivava de mim se eu contestava suas respostas. Era como ter uma enciclopédia interativa com respostas para perguntas que eu vinha fazendo por toda a minha vida.

Se esses encontros casuais e essas oportunidades súbitas não eram sorte, então o que eram? O explorador escocês W. H. Murray, que viveu no século XX, ofereceu a seguinte explicação: "No momento em que nos comprometemos firmemente, a Providência também começa a agir... criando a nosso favor todo tipo de incidente, encontro e auxílio material imprevistos, que homem nenhum poderia sonhar que encontraria em seu caminho."

"Providência" é um termo antiquado, mas é o certo. Tem a conotação de apoio e orientação que vêm de algo maior que você. O que Murray estava dizendo era que sua força propulsora o coloca em sincronia com o movimento superior do universo, permitindo que você se valha das inúmeras oportunidades que ele pode lhe fornecer. Esse auxílio inesperado é um dos muitos benefícios que as forças superiores podem lhe oferecer. Ele está sujeito às mesmas regras que discutimos antes: você não consegue controlar essas forças de fora; é preciso se tornar semelhante a elas para ter acesso à sua energia.

É fácil levar isso ao extremo da simplificação. Um paciente meu trabalhou duro por diversas noites e fins de semana para formular uma proposta única e criativa para seu chefe, mas quando finalmente criou coragem para apresentar sua ideia, seu chefe a rejeitou. "Você me disse que se eu avançasse, o universo me ajudaria", ele reclamou.

Essa resposta demonstra como a mente moderna em geral interpreta de maneira equivocada as forças superiores. Ela quer torná-las previsivelmente controláveis. Sim, avançar é uma maneira poderosa de se conectar com as forças superiores. Contudo, essas forças são, no fim das contas, um mistério; elas funcionam de maneiras que quase sempre estão além da compreensão imediata. O universo não é um animal que você pode treinar para recompensá-lo toda vez que você andar para a frente. Na verdade, a crença ingênua de que isso aconteceria é simplesmente outra

versão da Zona de Conforto.

Conforme os pacientes aprendem a trabalhar com as forças superiores, deparam-se ainda com outro mistério. Sentem que seus poderes estão crescendo quando, aparentemente do nada, algo ruim acontece. Com frequência, eles ficam indignados, como se sua conexão com as forças superiores devesse, como num passe de mágica, torná-los imunes à adversidade.

É uma reação que sugere uma imaturidade espiritual. O verdadeiro adulto aceita que existe uma diferença fundamental entre as metas que temos para nós mesmos e as metas que o universo tem para nós. Em geral, os seres humanos querem obter sucesso no mundo exterior – construir um negócio bem-sucedido ou, digamos, encontrar o amor de sua vida. O universo, no entanto, não se importa com nosso sucesso exterior; sua meta é desenvolver nossa *força interior*. Nós nos importamos com o que alcançamos do lado de fora; *o universo está interessado em quem somos do lado de dentro.*

Isso explica por que a adversidade não para mesmo depois de avançarmos. A adversidade é apenas a única maneira pela qual o universo pode aumentar nossa força interior. Todo mundo entende que, para desenvolver um músculo, é preciso submetê-lo à resistência, na forma de um peso. Essencialmente, a adversidade é o "peso" que nos ajuda a desenvolver nossa *força interior*.

Testemunhei a incrível resiliência que as pessoas podem adquirir quando lutam contra a adversidade. Tratei uma mulher cujo marido cuidava de todas as finanças do casal. Depois que ele morreu, ela enfrentou a assombrosa tarefa de dominar os princípios básicos das finanças. Ainda assim, menos de um ano após a morte do marido, ela não apenas abriu um negócio bem-sucedido como também se tornou menos passiva em seus relacionamentos. Já vi isso acontecer até com crianças: uma adolescente se refugia em sua única amizade – a abelha rainha alpinista social da turma, que a dispensa com uma mensagem de texto abrupta: "Estou cansada de fingir ser sua amiga." A mãe fica preocupada, com medo de que essa seja uma experiência traumática da qual a filha nunca se recuperará. Em vez disso, a menina é forçada a se aproximar de outras garotas e descobre que é bastante popular por si própria. Suas amizades se aprofundam e sua autoestima acaba crescendo.

Existe uma força interior escondida que você só consegue encontrar quando se esforça para superar a adversidade. Friedrich Nietzsche, um ousado pensador do fim do século XIX, foi quem melhor a definiu, em seu famoso aforismo: "O que não me mata, me fortalece." Sua ideia de que a adversidade tem um valor positivo era nova.

No entanto, quando citei Nietzsche para Vinny, ele revirou os olhos e retrucou: "Escuta, Harvard, eu não sou tão idiota quanto pareço. Eu sei um pouco sobre

Nietzsche. Ele era muito bom *de papo*, mas não vivia exatamente como Indiana Jones." Vinny tinha razão, Nietzsche era quase um eremita.

Isso não deveria ser surpresa. A filosofia é criada por intelectuais que raramente se perguntam como aplicar suas ideias à vida real. Quando seu porão inunda ou você é abandonado por seu cônjuge, seus pensamentos não se voltam para Nietzsche. Todos temos a mesma reação nesses momentos: "Isso não deveria estar acontecendo comigo."

Por mais natural que essa reação pareça, ela é, na verdade, insana: *você está se recusando a aceitar um evento que já aconteceu*. Não existe maior perda de tempo. Quanto mais você reclama, mais empacado fica. Existe um termo comum para alguém que se deixa chafurdar na dor dessa maneira: vítima.

A vítima pensa que sabe como o universo deveria funcionar. Quando não é tratada da maneira que "merece", conclui que o mundo está contra ela. Isso se torna sua justificativa para desistir e se retirar para sua Zona de Conforto, onde pode parar de tentar.

Não é preciso filosofia para perceber que a vítima não está crescendo nem se fortalecendo.

A declaração de Nietzsche faz parecer que a própria adversidade nos fortalece. Não é verdade. A força interior só vem para aqueles que *avançam* diante da adversidade.

Isso é impossível para uma vítima. Sua energia é gasta insistindo que o acontecimento adverso nem sequer deveria ter ocorrido. Ela só consegue recuperar essa energia quando aceita o acontecimento, independentemente de quão doloroso tenha sido. Porém *aceitar coisas ruins exige muito esforço*.

É aqui que entra a Inversão do Desejo. Ela contorna sua opinião sobre como as coisas deveriam ser e lhe fornece uma maneira ativa de aceitá-las como são. Isso é um pouco diferente de usá-la para se preparar para a dor futura. A ferramenta em si funciona da mesma maneira, mas a dor visada está no passado (ainda que apenas alguns minutos no passado). Na verdade, você está se treinando para *desejar aquilo que já aconteceu mesmo.*

Quanto mais cedo e mais frequentemente você utilizar a ferramenta quando algo ruim acontecer, o mais rápido conseguirá se recuperar. Para algumas pessoas, essa será a primeira vez em suas vidas que enfrentam a adversidade sem se sentirem como vítimas. Com a Inversão do Desejo, a ideia de Nietzsche se torna realidade.

Pelo menos em se tratando de acontecimentos adversos menores, como atrasos devido a congestionamentos ou um defeito na máquina copiadora. Você começa a se recuperar dessas coisas mais rápido do que achava ser possível; sua tolerância à

frustração cresce. Mas e quando algo horrível acontece? Você perde todas as suas economias ou perde um filho. É possível – ou mesmo psicologicamente saudável – aceitar um acontecimento que destrói a estrutura de sua vida?

Existiu pelo menos uma pessoa com autoridade para responder a essa pergunta – um famoso psiquiatra austríaco chamado Viktor Frankl. Contudo, sua autoridade não vinha de suas credenciais, mas sim de ter vivido o impensável. Ele foi escravizado em quatro campos de concentração nazistas, onde sua mãe, seu pai, seu irmão e sua esposa foram mortos. Recusando-se a se entregar, ele se tornou médico de um dos campos. Lá, Frankl lutou para manter a resiliência de prisioneiros que, como ele, haviam perdido tudo, inclusive sua razão de viver. Ele resumiu sua resposta ao sofrimento em seu livro *Em busca de sentido*.

Sua incrível conclusão foi que, mesmo sob condições indescritivelmente duras – insônia, fome e a ameaça constante da morte –, havia uma oportunidade de aumentar a força interior. Na verdade, essa era a única coisa que os nazistas *não podiam* tirar de um prisioneiro. Nos campos, os nazistas controlavam tudo – não só os pertences como também a própria vida dos prisioneiros e de seus entes queridos. Porém os nazistas não podiam tirar de suas vítimas a determinação de crescer internamente no tempo que lhes restasse.

Por mais desoladora e frágil que fosse a vida nos campos de concentração, afirmou Frankl, ainda apresentava "uma oportunidade e um desafio. Os prisioneiros podiam fazer dessas experiências uma vitória, transformando a vida num triunfo interior, ou podiam ignorar o desafio e simplesmente vegetar". Era justamente "uma situação externa excepcionalmente difícil que dá ao homem a oportunidade de crescer espiritualmente além de si mesmo". Essa força espiritual interna às vezes possibilitava que prisioneiros fisicamente menos resistentes sobrevivessem aos campos melhor do que aqueles mais robustos.

Frankl afirmou o que observamos anteriormente – que quaisquer que sejam as suas metas pessoais no mundo exterior, a vida tem suas próprias metas para você. Se houver um conflito entre essas diferentes metas, a vida vencerá. Nas palavras dele: "Na verdade, não importava o que nós esperávamos da vida, mas sim o que a vida esperava de nós." Era preciso descobrir o que a vida estava pedindo de você – ainda que fosse simplesmente suportar seu sofrimento com dignidade, se sacrificar por outra pessoa ou sobreviver a mais um dia sem sucumbir ao desespero – e assumir o desafio.

Esse caminho desenvolve o que mais falta em nossa sociedade voltada para o mundo exterior: uma "grandeza interior". Fomos condicionados a associar grandeza a pessoas que alcançaram poder ou fama no mundo exterior, como Napoleão ou

Thomas Edison. Damos pouco valor a uma *grandeza interior*, que pode ser desenvolvida por qualquer um, independentemente de sua condição social. Contudo, é somente essa grandeza interior que dá sentido a nossas vidas; sem ela, nossa sociedade se torna uma casca vazia.

A idolatria do sucesso exterior cria uma fixação egoísta em alcançar nossas próprias metas. A grandeza interior, por outro lado, se desenvolve somente quando a vida torna nossas metas impossíveis. Enfrentamos então uma luta pessoal para conciliar nossos planos com aquilo que a vida tem planejado para nós. Somos forçados a nos tornar altruístas, a dedicar nossas vidas a algo maior que nós mesmos. O livro de Frankl é um relato de seu triunfo sob circunstâncias extremas. Sua verdadeira grandeza estava em ter encontrado significado na desoladora privação de um campo de concentração, não em seu sucesso posterior como um famoso psiquiatra.

MEDO E CORAGEM

A última coisa que a Inversão do Desejo pode fazer por você talvez seja a mais importante de todas: ela lhe permite desenvolver coragem. Sempre fiquei confuso com o fato de a psicoterapia não tratar diretamente da necessidade de coragem – é algo que faltava a todos os pacientes que já tratei. Porém, como o resto de nós, os terapeutas a enxergam como uma espécie de poder mítico, existente apenas em heróis que desconhecem o medo humano, não como um tópico relevante da psicologia.

Esse tipo de herói só existe nos filmes. A verdadeira coragem ocorre em seres humanos normais, pessoas com os mesmos medos que todos nós. Quase sempre, suas demonstrações de coragem são um mistério – a própria pessoa não tem ideia de onde surgiram.

Phil nunca viu a coragem como um poder mítico nem como um mistério. Ele a definiu de uma maneira prática e humana, colocando-a ao alcance de qualquer um. *A coragem é a capacidade de agir diante do medo.* A razão pela qual isso parece impossível para a maioria das pessoas é a maneira como vivenciamos o medo.

O medo está quase sempre ligado a uma imagem que temos de algo terrível que acontecerá no futuro. Se eu me manifestar, vou ser despedido. Se eu começar meu próprio negócio, irei à falência. Quanto mais você se fixa nessa imagem futura, mais paralisado fica – incapacitado de agir até ter certeza de que o evento não acontecerá. Mas esse tipo de certeza é impossível.

É difícil admitir isso, mas toda a nossa cultura é baseada na mentira de que é

possível ter certeza com relação ao futuro. Estude na escola certa, coma as comidas certas, compre as ações certas e seu futuro estará garantido. Para desenvolver coragem, é preciso abandonar essa ilusão da certeza do futuro.

Isso o deixará livre para se concentrar no presente – o único lugar onde você pode encontrar a coragem para agir. Eu já havia lido sobre "permanecer no presente" antes de ter conhecido Phil, mas sempre enxerguei isso como um clichê do pensamento alternativo. Reconsiderei minha opinião quando ele me ensinou um processo concreto, passo a passo, para atrair e explorar o poder do presente.

O primeiro passo é aprender a experimentar o medo sem a imagem mental do temido evento futuro. Concentre toda a sua atenção na sensação de medo atual, no presente. Quando você tiver separado o medo daquilo que teme no futuro, ele se tornará apenas outro tipo de dor a ser processado com a Inversão do Desejo.

A ferramenta funciona exatamente da mesma maneira como você já a vem utilizando. Você pode substituir a palavra "dor" por "medo" ou simplesmente lembrar que o medo é um tipo de dor. De qualquer forma, a energia que a Inversão do Desejo gera lhe permitirá agir. Com a prática, você perceberá que aquilo que o amedronta não faz diferença; você poderá lidar com toda situação de medo da mesma maneira.

Se desejar o medo parece loucura, lembre-se de que você não está desejando o acontecimento terrível, somente a sensação de medo que ele traz. É um paradoxo: somente ao desejar o medo você conseguirá agir em sua presença – que é a definição de coragem.

Coragem não é algo que possa ser acumulado. O medo volta rapidamente, junto com a imagem do temido evento futuro, levando você para fora do presente. Se sua intenção de viver com coragem for para valer, condicione-se a usar a Inversão do Desejo no momento em que sentir medo. Você ficará impressionado ao descobrir que, quando isso se torna um reflexo – e você não precisa sequer pensar no futuro –, você passa a agir com uma ousadia que jamais teve na vida.

Phil descreveu o processo como uma luta para voltar ao presente. Permanecer no presente não é um estado de passividade mística, é um processo *ativo* que exige esforço. A meta é se sentir suficientemente confortável com o medo para poder agir. Agora, se você estiver buscando uma audácia sobre-humana, é melhor ir ao cinema.

PERGUNTAS FREQUENTES

1. Tenho que usar a Inversão do Desejo toda vez que faço algo que preferiria evitar, toda vez que penso em algo que preferiria evitar e toda vez que algo ruim

acontece. Como vocês esperam que eu faça todo esse trabalho além de todos os outros acontecimentos em minha vida?

Todas as ferramentas que apresentamos neste livro exigem muito esforço. Num determinado ponto você provavelmente vai sentir que é demais. Às vezes nós também nos sentimos sobrecarregados demais para usar o Método.

Mantenha em mente que toda a nossa cultura resume-se a conseguir o máximo possível com o mínimo de esforço. Vamos dedicar um capítulo inteiro só a esse assunto – o Capítulo 6. Por enquanto, será útil entender um estranho paradoxo a respeito das ferramentas: embora requeiram energia no início, elas *aumentam* sua energia a longo prazo. Então, se parece que estamos lhe pedindo que você faça mais do que já está fazendo, é porque já vimos os resultados: *a vida fica mais fácil quando você usa as ferramentas.*

Se você for honesto, sem a Inversão do Desejo você fica empacado na Zona de Conforto e em sua energia reduzida. Não importa quão difícil seja para você usar a ferramenta, sua recompensa ao deixar esse estado de paralisia será dez vezes maior. Use-a e veja por si mesmo como se sentirá melhor.

Além do mais, usar uma ferramenta leva em torno de três segundos. Se você usar uma ferramenta vinte vezes por dia, gastará apenas um minuto do seu dia. Considerando os incríveis resultados que você conseguirá, temos certeza de que chegará à conclusão de que está saindo no lucro.

2. Eu segui as instruções para a Inversão do Desejo, mas não senti nada.

Aprender a usar as ferramentas é como qualquer outra habilidade. Leva tempo para dominar. Você não pegaria um violino pela primeira vez e esperaria saber tocá-lo.

Em nossa sociedade, exigimos resultados imediatos. No momento em que não os conseguimos, nossa tendência é desistir. Esses momentos – quando você quer desistir – são os momentos em que é mais importante *não* desistir. Na verdade, você deve criar o hábito de usar a Inversão do Desejo justamente no momento em que mais duvidar dela. Isso não é para provar que a ferramenta funciona, é para desenvolver a atitude certa: "Quando não consigo resultados imediatos, me comprometo ainda mais a utilizar a ferramenta." Isso lhe dará um prazo para se tornar um verdadeiro praticante da ferramenta. Se esse nível de compromisso não lhe trouxer resultados, então você poderá parar de usar a ferramenta sabendo que ao menos deu a ela um julgamento justo.

3. Será que essa ferramenta não convida elementos ruins a entrarem em

minha vida?

Essa é a objeção mais comum à Inversão do Desejo, mas é também a mais fácil de refutar. Pense. Quem está atraindo coisas ruins, a pessoa que está usando a Inversão do Desejo para confrontar a dor ou a pessoa que não consegue comparecer a uma reunião que vai mudar sua vida?

Ainda assim, as pessoas têm medo de que, ao desejar uma situação negativa, a ferramenta possa de fato *causar* a ocorrência dessa situação. Nós nos referimos a isso como "objeção californiana", pois suas raízes estão no misticismo que virou moda na região em que ambos vivemos e trabalhamos.

Essa objeção é baseada num mal-entendido. A ferramenta o prepara para desejar a *dor* que você associa com um evento específico, não o evento em si. É por isso que as instruções o orientam a "esquecer a situação e se concentrar na dor". A finalidade disso é que você fique livre para agir. Se existe uma chave para influenciar o futuro, é através da ousadia da ação.

Pode ser reconfortante acreditar que seus pensamentos podem controlar diretamente eventos futuros, mas o que observamos é que os pacientes que mais acreditam nessa ideia costumam ser aqueles que evitam ter de tomar uma atitude.

4. Eu já sofri o suficiente na minha vida. Quando é que isso vai parar?

Faz parte da natureza humana pensar que sabemos quando já sofremos o suficiente e querer uma folga dos nossos problemas. Mas a vida não funciona assim. Pode ser que haja muitas coisas positivas em seu futuro – grandes alegrias e realizações. Porém, inevitavelmente, *a vida nunca o isentará de enfrentar a dor*. Quando você aceitar isso, sua meta não será mais acabar com a dor e o sofrimento, mas sim aumentar sua tolerância a eles – que é exatamente o que a Inversão do Desejo fará por você.

Isso leva a uma forma muito mais positiva de enxergar a dor. A dor é a maneira que o universo encontrou de exigir que você continue a aprender. Quanto mais dor você consegue tolerar, mais pode aprender. Neste capítulo, o que você está aprendendo é a AVANÇAR a despeito da adversidade. Todo evento doloroso faz parte desse preparo. Somente ao aceitar isso você poderá desenvolver por inteiro seu potencial. Quando você enxergar a vida dessa forma, não pedirá que a dor pare, pois isso seria como pedir que seu aprendizado parasse.

5. Não é masoquismo *desejar* a dor?

Depende do tipo de dor. Há dois tipos diferentes: um necessário e um

desnecessário. A dor necessária é aquela pela qual você precisa passar para alcançar suas metas. Se você é vendedor, a rejeição é uma dor necessária. A dor desnecessária é aquela que normalmente chamamos masoquista. Ela não só não é parte de sua jornada adiante, como sua finalidade é mantê-lo empacado. Esse tipo de dor costuma ser masoquista. O masoquista inflige dor a si mesmo sob seu próprio controle e o faz da mesma maneira repetidamente. Ele utiliza a familiaridade previsível de sua dor escolhida para, na verdade, se manter dentro de sua Zona de Conforto.

6. Por que eu deveria utilizar a ferramenta? Não sinto dor nem medo nenhum na minha vida.

Já tivemos pacientes que disseram isso com a cara mais séria do mundo. Às vezes, estão mentindo – acham que é uma fraqueza admitir que sofrem ou sentem medo. Normalmente, leva um tempo para convencê-los de que é mais forte admitir e conquistar esses sentimentos do que negá-los.

Mas uma outra parcela não está mentindo: algumas pessoas de fato não sentem dor ou medo. Infelizmente, a razão é que elas estão tão enfurnadas na Zona de Conforto que nem sequer percebem que há um mundo inteiro de outras possibilidades fora dali. Esse tipo de pessoa, na verdade, tem *mais* medo que a maioria; ela simplesmente lida com o medo *negando que desejam alguma coisa a mais de sua vida.*

No caso dessas pessoas, tentamos fazer com que identifiquem novas metas. Pode ser extremamente difícil, mas todo mundo consegue identificar alguma coisa que não tem e que desejaria ter. Quando pedimos que elas visualizem os passos específicos que teriam de tomar para alcançar a meta, há sempre pelo menos um passo que as intimida. É então que elas são forçadas a admitir que estão evitando a dor. Na hora, elas nem se dão conta disso, mas esse reconhecimento é o primeiro passo para retornar à terra dos vivos.

7. Conheço alguém que está sempre avançando, mas eu não gostaria de ser assim, porque essa pessoa nunca relaxa nem aproveita a vida.

Esse tipo de hiperatividade não é o que queremos dizer quando nos referimos à força propulsora; na verdade, é apenas outra forma de fuga. Essas pessoas estão usando a hiperatividade para se distrair de seus sentimentos – de terror, fracasso ou vulnerabilidade. Em consequência, nunca conseguem relaxar. É como se estivessem constantemente ouvindo passos atrás de si e não pudessem parar de correr.

"Força propulsora" significa algo diferente para cada um de nós. A Inversão do

Desejo lhe dá a força para enfrentar o que quer que você esteja evitando. Às vezes, é uma situação externa, mas é igualmente possível que seja uma emoção interna que o esteja incomodando.

Descobrimos que as pessoas que não fogem das situações na verdade conseguem *descansar e relaxar melhor* que as outras. É apenas quando você encara aquilo que teme – dentro ou fora de você – que sua mente consegue relaxar. Essas pessoas se sentem menos intimidadas pelo mundo, mais satisfeitas com seus próprios esforços. Isso as torna menos preocupadas e ansiosas e, quando chega a hora de relaxar, elas conseguem desligar suas mentes; não são atormentadas por todas as coisas que estão evitando.

OUTROS USOS DA INVERSÃO DO DESEJO

A Inversão do Desejo lhe permite expandir seu círculo profissional e social. *Todos nós conhecemos pessoas com as quais gostaríamos de ter um vínculo, mas das quais nos sentimos inseguros demais para nos aproximar. A verdade é que nos perguntamos se estamos realmente no mesmo nível que elas. É mais fácil se associar apenas com pessoas que não representam nenhuma ameaça. Essa é, na realidade, uma forma de fuga que o impede de viver plenamente.*

Marilyn estava na casa dos trinta e era bastante atraente, porém solitária. Tinha sempre um grupo de rapazes atrás dela, mas nenhum jamais a satisfazia. Porém, seu verdadeiro problema estava na maneira como enxergava o mundo dos homens. Marilyn acreditava que havia um grupo "A" de homens – mais ricos, mais atraentes, mais charmosos – com os quais ela nunca conseguia namorar. Mas quando era apresentada a um deles, ela agia de maneira distante. No fundo, se sentia intimidada por esses homens e não queria que eles a convidassem para sair. Os homens que ela de fato namorava eram sempre do grupo "B". Embora ela reclamasse de seus defeitos, eles representavam sua Zona de Conforto. Enquanto namorasse esse tipo de homem, não corria o risco de encontrar alguém que realmente lhe interessasse. Toda vez que se aproximava de homens do grupo "A", ela tinha de usar a Inversão do Desejo para lidar com sua ansiedade. A certa altura, ela conseguiu se abrir e agir naturalmente.

A Inversão do Desejo lhe permite exercer autoridade. *Uma das coisas mais difíceis de ser um líder – seja você o chefe de um departamento, de uma empresa inteira ou mesmo de uma família – é que você precisa tomar decisões que deixam as pessoas insatisfeitas. É por isso que dizem que "o topo é um lugar solitário". O verdadeiro líder*

consegue tolerar a insatisfação dos outros.

Elizabeth era professora universitária e tinha acabado de ser nomeada diretora de seu departamento. Embora fosse reconhecida nacionalmente em sua área, era uma pessoa acessível e modesta. Sua natureza era tratar a todos como amigos. Todo mundo gostava dela: os alunos, os outros professores e até os faxineiros. Contudo, isso significava que seu ambiente de trabalho era uma Zona de Conforto. Isso não podia continuar depois que ela se tornou diretora. Seria impossível ser amiga de todo mundo. Ela precisava tomar decisões a respeito de nomeações de professores, planejamentos, férias, questões disciplinares etc., e cada decisão desagradava alguém. Isso era tão incômodo para ela que Elizabeth começou a adiar as decisões, até que o caos tomou conta do departamento. Para manter seu emprego, ela sabia que precisava se forçar a tomar decisões impopulares. Ela começou a usar a Inversão do Desejo para lidar com a dor de não ser querida pelas pessoas. Ela conseguiu deixar de ser amiga de todo mundo e se tornou uma líder eficaz.

Elizabeth acabou percebendo que havia questões de liderança em qualquer relacionamento e que, com frequência, as pessoas à sua volta precisavam que ela agisse como líder tanto quanto precisavam que agisse como amiga. Consequentemente, todos os seus relacionamentos melhoraram. Os amigos e colegas que ela conhecia havia anos gostaram da nova clareza e do foco que ela trouxe para suas decisões. Isso lhe deu uma confiança que ela nunca sentira antes. Até como mãe ela melhorou; agora que conseguia impor limites à filha adolescente, suas conversas se tornaram mais honestas, o que foi um alívio para ambas.

A Inversão do Desejo supera fobias. *Uma fobia é um medo ou uma aversão irracional a algo – como aranhas ou espaços apertados. Seu efeito é colocar certas partes da vida fora de seu alcance. Até em formas moderadas, fobias podem interferir no seu rendimento no trabalho e em seus relacionamentos. A ferramenta lhe dá a coragem para se colocar em situações que sua ansiedade havia posto fora de alcance. A vida pode se abrir novamente.*

Michael era um engenheiro que precisava viajar por todo o país a trabalho. Infelizmente, ele havia desenvolvido um medo de viajar de avião que ameaçava destruir sua carreira. No momento em que a comissária de bordo fechava a porta do compartimento de passageiros, a respiração de Michael acelerava e seu peito se apertava. Com frequência, isso acabava progredindo para uma crise de pânico, e ele tinha certeza de que estava condenado. Em casa, só de pensar em viajar de avião, a ansiedade tomava conta dele. Michael usou todo tipo de desculpa para evitar essas

viagens, até que ficou óbvio para seu chefe. Usando a Inversão do Desejo sempre que ficava com medo, com o tempo ele conseguiu superar sua fobia de viajar de avião. O medo não conseguia mais impedi-lo.

A Inversão do Desejo lhe permite desenvolver habilidades que requerem disciplina e um compromisso de longo prazo. *A maior diferença entre aqueles que são bem-sucedidos e aqueles que fracassam em qualquer empreendimento é seu grau de compromisso. A maioria das pessoas gostaria de ser empenhada, mas, na prática, o compromisso requer uma série interminável de pequenas ações dolorosas. Quando uma pessoa não consegue lidar com essa dor, seu comprometimento desmorona.*

Jeffrey trabalhava para a polícia como patrulheiro. Não era a carreira que ele queria. Antes de largar a faculdade, estudava Letras e escrevia bem, embora soubesse que nunca havia alcançado todo o seu potencial como escritor por pura preguiça. "Minhas ideias são boas. Só não sei ao certo se consigo colocá-las no papel." Isso não tinha nada a ver com sua capacidade. Ele escolhera uma saída fácil: contar histórias para seus colegas policiais em bares depois do trabalho. Isso era especialmente fácil para ele devido ao álcool que ingeria. Colocar essas histórias no papel requeria um nível de comprometimento muito maior. O que ele achava mais doloroso era o grau de concentração que precisava ter. A concentração exige se fechar para o resto do mundo e focar numa só coisa. Para a maioria de nós, esse esforço é extremamente doloroso. Sem dúvida o era para Jeffrey. Usando a Inversão do Desejo para enfrentar essa dor, ele foi capaz de dedicar o tempo e a energia necessários para iniciar a carreira como escritor que realmente desejava.

A Inversão do Desejo lhe dá uma nova perspectiva sobre dinâmicas familiares que existe desde a infância. *Experimente o seguinte: pense em algo que você se habituou a evitar quando criança. Qual era a natureza específica da dor que você estava evitando? Agora, feche os olhos, projete-se naquela criança e aplique a Inversão do Desejo na dor. Imagine-se usando essa ferramenta na infância – automaticamente, sempre que surgir a vontade de evitar algo, dia após dia, ano após ano. Veja se consegue obter uma compreensão de como sua vida seria diferente hoje; não as circunstâncias externas, mas dentro de si. Qual é a sensação que você tem?*

Desde quando Juanita era pequena, sua mãe expressava seu desapontamento nas ocasiões em que ela fazia algo que a mãe não aprovava. O medo dessa desaprovação fazia com que Juanita não expressasse partes de sua história que poderiam desapontar sua mãe. O resultado é que sua mãe nunca a conheceu de verdade. Ao fazer o exercício proposto, Juanita percebeu que se ela tivesse superado a dor de se

revelar, teria deixado de esconder alguns aspectos de si mesma. Isso, por sua vez, teria permitido que a sua mãe a aceitasse, liberando a mãe de expressar seu verdadeiro amor por todos os aspectos de sua filha.

RESUMO DA INVERSÃO DO DESEJO

Para que serve a ferramenta

Use a ferramenta quando precisar fazer algo que você está evitando. Evitamos as coisas que nos são mais dolorosas, preferindo viver numa Zona de Conforto que limita drasticamente o que conseguimos da vida. A ferramenta lhe permite agir diante da dor e fazer com que sua vida volte a andar.

Contra o que você está lutando

Evitar a dor é um hábito poderoso. Quando se adia algo doloroso, o alívio é imediato. O castigo – o inútil arrependimento pela vida que você desperdiçou – só vem no futuro distante. É por isso que a maioria das pessoas não consegue avançar e viver a vida plenamente.

Deixas para usar a ferramenta

1. A primeira deixa é quando você tiver de fazer algo incômodo e sentir medo ou resistência. Use a ferramenta logo antes de agir.
2. A segunda deixa ocorre apenas em sua mente, sempre que você *pensa* em fazer algo doloroso ou difícil. Se você usar a ferramenta toda vez que tiver esses pensamentos, desenvolverá uma força que lhe permitirá agir quando chegar a hora.

Um resumo da ferramenta

1. Concentre-se na dor que você está evitando. Visualize-a à sua frente como uma nuvem. Grite mentalmente: “Pode vir”, para exigir a dor. Você a deseja porque ela tem grande valor.

2. Grite mentalmente: “Eu amo a dor”, enquanto continua avançando. Entre profundamente na dor, a ponto de você e ela se tornarem um só.

3. Sinta a nuvem cuspi-lo para fora e fechar-se atrás de você. Diga internamente: “A dor me liberta.” Ao sair da nuvem, sinta-se impulsionado a um âmbito de pura luz.

A força superior que você está usando

A força superior que mobiliza toda a vida se manifesta como uma incessante Força Propulsora. A única maneira de se conectar com essa força é estar impulsionando a sua vida. Porém, para fazer isso, você precisa enfrentar a dor e ser capaz de superá-la. A Inversão do Desejo lhe permite fazer isso. Quando a ferramenta o conecta à Força Propulsora, o mundo se torna menos intimidador, sua energia aumenta e o futuro parece mais promissor.

CAPÍTULO 3

A Ferramenta: Amor Ativo

A FORÇA SUPERIOR: ENTREGA

Era minha primeira sessão com Amanda, uma mulher ambiciosa e elegantemente vestida, de vinte e poucos anos, que entrou em meu consultório com a força de um exército invasor. Estava tendo um problema com o namorado e exigia uma solução imediata. "Nós estávamos numa festa e ele, tipo, não olhou para mim nem falou comigo a noite inteira. Ele passou o tempo todo num cantinho, dando em cima de uma garota que trabalha no *balcão de cosméticos de uma loja de departamentos*", ela disse, carrancuda. "Em que mundo ele vive que acha que pode se safar com isso?", cuspiu Amanda, em tom de desdém.

Um toque de celular em ritmo de *Someone Like You* nos interrompeu. Amanda sacou seu telefone e ladrou, "Não posso falar agora – reunião", e sem titubear se virou para mim e continuou. "Vou explicar: eu estou abrindo uma empresa de design e confecção de roupas femininas de luxo e nós estamos numa fase 'ou vai ou racha', na qual ou a gente atrai muito dinheiro ou eu volto a trabalhar como garçonete", ela disse, empinando o nariz. "Toda noite encontro com possíveis investidores. O Blake – o meu namorado – sabe que tem que ir a esses encontros e que o trabalho dele é me ajudar a causar uma boa impressão, não me humilhar com uma vadia qualquer!"

Para minha surpresa, à medida que explorávamos o relacionamento dos dois, ficou claro que, em muitos quesitos, Blake era o parceiro perfeito para Amanda. Extremamente bonito e refinado, era o namorado ideal para ser "exibido" em público, e como não fazia parte do mundo da moda (era médico pesquisador), seu ego não estava envolvido na carreira dela. Ele se mostrava elegante perante o estilo volúvel e dominador dela. Na verdade, ele se enquadrava tão bem nas necessidades dela que Amanda insistiu para que eles fossem morar juntos logo depois de terem se conhecido.

"Parece que o relacionamento é promissor", arrisquei.

"Claro que é. Eu nunca dediquei tanto tempo a um relacionamento quanto a este."

"É mesmo? Há quanto tempo vocês estão juntos?"

"Quatro meses." Eu comecei a rir, então percebi que ela não estava brincando. Ela retrucou num tom defensivo: "A indústria da moda é dura com relacionamentos."

Não era a indústria – era Amanda. Uma pessoa que invadiu meu consultório como um exército em guerra com certeza teria problemas com relacionamentos. Infelizmente, ela não se dava conta disso.

Tentei dizer da maneira mais delicada que pude. "Você acha que tem um padrão se repetindo em seus relacionamentos que faz com que eles terminem tão rápido?"

"Eu não estou nem aí para padrões", disse Amanda, irritada. "Uma amiga minha que é paciente sua me prometeu que você não iria perder tempo falando do passado. Tudo o que eu quero é que você me ajude a voltar a controlar meu namorado."

Eu tentei conter um sorriso. "Eu posso te ajudar, mas não controlando ninguém... Mas vamos colocar isso de lado por enquanto. Por que você não me conta o que aconteceu depois."

O que aconteceu foi que, no carro, no caminho de volta para casa, Amanda deu uma bronca em Blake digna de uma senhora se dirigindo a um humilde criado. Porém dessa vez, em vez de ouvir de cabeça baixa, Blake educadamente enfrentou a namorada. "Já é um sacrifício para mim ir a esses eventos chatos. Eu só vou porque você quer que eu vá. Então, pela primeira vez no nosso relacionamento, eu me soltei da coleira e me diverti, e você vai brigar comigo por isso?"

Amanda ficou chocada. Durante o resto do percurso de volta para casa, o silêncio reinou, mas a cabeça de Amanda estava a toda. Ficou remoendo como tinha sido maltratada pelo namorado. Como um disco quebrado, não parava de dizer a si mesma: "Eu estou pondo o meu na reta, construindo um negócio para a gente numa indústria superexigente – e ele é incapaz de me fazer sentir como uma mulher numa única situação?" Amanda começou a fantasiar uma vingança. Pensava em transar com um modelo da revista *GQ* conhecido seu e armar para que Blake os pegasse no flagra bem quando estivessem chegando ao clímax. Quando chegaram em casa, ela estava exausta, mas os pensamentos continuavam, como se tivessem vida própria. Amanda ficou acordada a noite toda, com a cabeça a mil.

Na manhã seguinte, Blake fez o melhor que pôde para melhorar o clima. Ele a surpreendeu com café da manhã completo na cama, incluindo flores frescas. Porém Amanda não quis saber de nada daquilo. Ela não apenas se recusava a falar com ele, mas nem sequer olhava para ele. Na verdade, os pensamentos horríveis da noite

anterior estavam ainda mais fortes. Eles agora incluíam uma lista das imperfeições de Blake, até mesmo as mais insignificantes, como a maneira como ele pigarreava. Tudo isso começou a ter um efeito físico nela. "Quando ele estava perto de mim, eu sentia calafrios. Eu não aguentava nem ficar no mesmo cômodo que ele."

"Você já teve uma reação extrema dessas com outros namorados?", perguntei.

Ela levantou o olhar. "Só quando eles mereciam."

"E com que frequência isso acontecia?"

Amanda desatou a chorar. Todos os seus relacionamentos tinham acabado assim. O cara fazia alguma coisa que despertava a raiva dela, como Blake havia feito. Ela encolheu os ombros. "Depois disso, eu não consigo mais amar a pessoa. Segundo as minhas amigas, é o meu 'caminho sem volta'."

O LABIRINTO

O que Blake fez magoou; talvez tenha sido até proposital. Mas coisas assim acontecem com qualquer casal. Num relacionamento saudável, algo desse tipo pode ser resolvido. O verdadeiro problema nesse caso era a reação de Amanda – ela se retraiu para um estado de total inflexibilidade que fez com que a reconciliação se tornasse impossível. Dali em diante, não era Blake quem estava prejudicando a relação, era ela. E ela tinha feito isso repetidas vezes, afastando até os caras mais condescendentes.

Existem diferentes versões do estado no qual Amanda entrou. Ela se retraiu; outros explodem ou entram em modo de ataque. Contudo o problema é o mesmo: a pessoa está tão presa na armadilha da mágoa e da raiva que não consegue seguir adiante.

Todo mundo entra nesse estado, até mesmo pessoas que se consideram calmas e racionais. Basta haver o estímulo certo. Pode ser desencadeado por alguém próximo de você, que é capaz de magoá-lo apenas com um olhar ou um tom negativo, mas a causa poderia igualmente ser a música alta de um vizinho ou as opiniões políticas de um amigo.

Chamamos esse estado de Labirinto. Ele se chama Labirinto porque quanto mais fundo você penetra nele, mais difícil fica escapar. A pessoa que o "ofendeu" se torna sua obsessão. É como se ela tivesse se instalado em sua cabeça e você não conseguisse tirá-la de lá. Você a amaldiçoa, briga com ela, planeja vingança. Nesse estado, a outra pessoa se torna seu carcereiro, prendendo você num labirinto de seus próprios pensamentos repetitivos.

Dedique um momento agora e escolha uma pessoa que desencadeia esse estado

em você. Depois experimente este exercício:

> *Feche os olhos e visualize a outra pessoa o provocando. Reaja intensamente, como se estivesse de fato acontecendo. O que você está pensando e como isso faz com que você se sinta? Observe que esse é um estado mental muito distinto.*

Você pode ter razão em reagir dessa maneira – *mas isso não importa*.

A partir do momento em que você se encontra dentro do Labirinto, está se prejudicando. Para Amanda, o prejuízo para sua vida pessoal era evidente. Se ela não conseguia superar um incidente sem importância numa festa com o namorado, não havia a menor esperança de que ela pudesse resolver os problemas maiores inevitáveis em qualquer relacionamento. É por isso que os dela terminavam tão cedo. Como é que ela poderia vir a se casar e ter filhos se não conseguia nem passar da primeira briga séria?

Contudo, o Labirinto é uma ameaça para todos os relacionamentos, não apenas para casamentos, pois distorce sua visão das pessoas. Quando você está no Labirinto, literamente esquece tudo de bom na outra pessoa – a única coisa em que consegue pensar é no mal que ela lhe causou. Objetivamente, Blake era um dos melhores caras que Amanda já havia conhecido. Porém, a partir do momento em que ela entrou no Labirinto, não havia mais nada de bom nele; até a maneira como ele pigarreava a tirava do sério.

Essa mesma perda de perspectiva também havia estragado alguns de seus relacionamentos de trabalho. Amanda tinha perdido a calma com um comprador de uma sofisticada loja de departamento que estava interessada em sua coleção. Ele retaliou fazendo um pedido ao maior concorrente de Amanda. Ela foi imediatamente tomada de visões angustiantes de si mesma contando gorjetas numa lanchonete. Voltar a trabalhar como garçonete seria um destino pior que a morte, então ela havia passado os últimos meses engolindo sapo, oferecendo incentivos para que ele voltasse. Mais uma vez, o dano tinha sido causado por ela mesma.

O Labirinto não apenas prejudica seus relacionamentos com outras pessoas; prejudica seu relacionamento com a própria vida.

Quando você está no Labirinto, a vida simplesmente passa sem que você perceba.

A maioria das ofensas cometidas pelos outros não causa danos duradouros; se você se desprendesse da mágoa inicial, seguiria adiante com a vida imediatamente. Porém isso não acontece. Você fica obcecado com o que lhe fizeram no passado. Consequentemente, dá as costas para seu próprio futuro.

Um exemplo clássico é o adulto que ainda culpa os pais por terem destruído sua vida. Ele entrou no Labirinto há muito tempo e nunca saiu, dando a si mesmo uma

desculpa pronta para desistir assim que enfrenta qualquer tipo de dificuldade. Não consegue escrever um livro porque os pais nunca reconheceram seu talento. Recusa-se a namorar, culpando a falta de carinho do pai por sua timidez.

Esses são exemplos de como o Labirinto pode prejudicá-lo por toda a vida. Existem também exemplos de curto prazo. Amanda era madrinha da filha de uma amiga. Ela e a amiga tiveram uma pequena discussão que terminou com Amanda profundamente enfiada no Labirinto. Como de costume, ela cortou qualquer tipo de contato com a amiga. Depois de alguns meses, Amanda descobriu que tinha perdido o primeiro aniversário da afilhada. "Isso é algo do qual eu vou me arrepender pelo resto da minha vida."

Como terapeuta, eu já havia testemunhado o alto preço pago por aqueles que entravam no Labirinto; inúmeras horas perdidas, oportunidades incríveis desperdiçadas, *uma quantidade enorme de vida que não tinha sido vivida*.

A coisa mais frustrante a respeito do Labirinto é que mesmo depois que alguém consegue enxergar o que ele lhe custou, ainda acha impossível escapar. Amanda não era exceção. Depois de algumas sessões, ela percebeu que era sua pior inimiga. Porém essa constatação não a ajudou a retomar o controle de sua mente. A raiva, as fantasias de vingança e os sentimentos de mágoa tinham força própria. "Eu cheguei ao ponto em que não consigo aguentar meus próprios pensamentos. Consigo fazer com que eles parem por um segundo. Mas então eu me lembro de Blake me acusando de ser controladora e começa tudo de novo."

JUSTIÇA

Por que é tão difícil sair do Labirinto?

Estamos presos por causa de uma expectativa humana universal de que o mundo vá nos tratar de maneira justa. Essa é uma suposição infantil, à qual nos apegamos: "Se eu for bom, o mundo será bom comigo." Nós deveríamos saber que as coisas não funcionam assim – o mundo viola essa suposição todos os dias. Alguém lhe dá uma fechada no trânsito, um cliente é grosseiro com você. Porém, apesar das provas incontestáveis, nos agarramos às nossas concepções infantis.

Enquanto você insistir que a vida deve tratá-lo de maneira justa, sempre que alguém o ofender, você exigirá que a balança da justiça seja equilibrada imediatamente. Você baterá o pé e se recusará a recuar até que isso aconteça. É por isso que o Labirinto quase sempre envolve fantasias de vingança ou reparação. Você está empenhado numa tentativa fútil de restituir a justiça ao seu mundo.

Na maior parte do tempo, você não tem consciência da expectativa de ser tratado

de maneira justa. Porém ela está sempre lá, como pano de fundo. Isso significa que você está sempre na boca do Labirinto, pronto para ser engolido a qualquer momento. Basta apenas alguma injustiça – qualquer injustiça – e antes que você tenha tempo de pensar, estará preso e não conseguirá sair.

A FORÇA SUPERIOR: ENTREGA

Não é fácil abrir mão de nossa expectativa infantil de justiça. Na minha experiência, é só quando sentimos algo maior, melhor e mais poderoso do que a justiça que paramos de esperar por ela. A primeira vez que experimentei isso foi por acaso, quando era ainda bem pequeno.

> Eu tinha em torno de 5 anos e meus pais levaram a gente para ver a neve, o que deveria ter sido empolgante para quem vivia no sul da Califórnia. Porém, de alguma forma meu pai feriu meus sentimentos no caminho de ida – não lembro como. O que lembro, contudo, é que entrei no Labirinto. Fiquei sentado no banco traseiro do carro bem atrás do meu pai, queimando buracos em sua cabeça com os meus olhos. Desejei a ele todas as torturas possíveis. Se o ódio fosse inflamável, a cabeça dele teria explodido.
>
> Quando chegamos ao nosso destino, minha família saiu do carro, mas eu me recusei a me mover. Cruzei os braços e fiquei lá, sentado. Minha mãe tentou me convencer com palavras doces. Minha irmã desceu uma ladeira de trenó e voltou para me contar como havia sido divertido. Até meu pai tentou me fazer sair do carro. Mas quanto mais eles tentavam me convencer, mais eu batia o pé.
>
> No final das contas, eles acabaram desistindo. Foi então que aconteceu algo muito estranho. Eu olhei para fora do carro e vi um cachorrinho farejando de um lado para o outro, perdido e tremendo no estacionamento. Sem pensar, abri a porta do carro, saí correndo para pegá-lo e o levei de volta para o carro quentinho comigo. Ele lambeu meu rosto. De repente, tudo mudou. Fui tomado de amor por aquele cachorrinho indefeso e assustado. Senti meu coração se abrir, se expandir. Tudo parecia tão diferente; era como se o universo tivesse de repente saído do eixo. Eu não odiava mais meu pai, eu o amava, até queria ser como ele – ele tinha me ensinado a proteger os animais. Aquele sentimento teimoso, emburrado e mimado que tinha me possuído havia sumido. Eu me sentia mais adulto, como se estivesse acima de toda aquela infantilidade mesquinha.

Saí correndo do carro e chamei meu pai. Ele veio me ajudar a encontrar o dono do cachorro e me disse que estava muito orgulhoso de mim. Até hoje ainda me espanto com a rapidez com que tudo mudou. Minha família vibrava enquanto eu descia a ladeira de trenó. Eu ria e chorava ao mesmo tempo. Era como se eu tivesse escapado da prisão. Durante todo o caminho de volta para casa, eu estava rindo e cantando. Consegui até fazer um pedido de desculpas meio inarticulado, de um garoto de 5 anos, por ter sido tão estúpido.

Mesmo sendo criança, percebi que aquilo tinha a ver com algo muito além do meu amor pelo cachorrinho. O que eu tive foi uma experiência avassaladora de uma força superior tão poderosa que me levou para fora do Labirinto, além dos meus sentimentos mesquinhos de mágoa e da minha raiva obstinada. Senti uma poderosa onda de amor por tudo e todos – ela me deu força para superar meu orgulho ferido e minha raiva.

Eu havia experimentado algo completamente diferente daquilo que normalmente chamamos "amor". A maioria de nós pensa no amor em sua forma inferior. Você só sente esse tipo de amor quando a outra pessoa está lhe agradando. É o tipo de amor que você sente por seu filho quando ele ri para você com adoração; ou por seu companheiro, quando ele está especialmente atraente. Essa forma de amor é fraca, pois é uma reação a circunstâncias externas.

O truque para sair do Labirinto é gerar uma forma de amor independente de suas reações imediatas. Afinal de contas, foram suas reações que fizeram com que o pusessem dentro do Labirinto para começo de história.

Foi isso que eu senti aos 5 anos de idade. Era maior que minhas reações pessoais, maior que eu. Esse é o amor em sua forma superior. Nós temos um nome para esse tipo de amor: "Entrega".

A Entrega é uma força infinita, espiritual, que se doa sem restrição. É como a luz do sol, brilhando igualmente sobre tudo e sobre todos. No momento em que você sente essa força, você é elevado acima de seus sentimentos mesquinhos de mágoa. Você não precisa mais de nenhuma reparação da pessoa que o ofendeu, porque a Entrega é sua própria recompensa. Ao contrário da justiça, é uma recompensa com um valor real: ela permite que você siga em frente com sua vida.

Que fique claro: entrar num estado de Entrega não significa ceder nem ser passivo diante de injustiças. Nós não o estamos aconselhando a aceitar tudo de cabeça baixa e deixar que as pessoas o maltratem. A Entrega muda seu estado *interior*; *externamente*, você ainda está livre para responder como bem entender. Na

verdade, você descobrirá que, ao acessar essa força superior, você ficará livre para ser *mais agressivo* caso deseje confrontar alguém. Enquanto você estiver no Labirinto, ainda precisa de algo da pessoa que o ofendeu. Isso dá à pessoa um poder intimidador sobre você. Com a Entrega, conectado a uma força superior, você não tem nada a temer.

A FERRAMENTA: AMOR ATIVO

Pense na Entrega como uma enorme onda de energia abundante, doando-se ao mundo. Embora ela esteja sempre à nossa volta, não conseguimos percebê-la até estarmos nós mesmos num estado de doação. É preciso estar em sintonia com a Entrega, como um surfista precisa estar em sintonia com uma onda que quer pegar. Quando damos de coração, nos deixamos levar pela Entrega da mesma maneira que um surfista se deixa levar quando entra no mar para pegar a onda.

O difícil é se colocar nesse estado sempre que quiser, em especial quando você está com tanta raiva que parece impossível. Nessas horas, você não pode esperar passivamente que algo abra seu coração, como o cachorrinho quando eu tinha 5 anos. Você tem de fazer um esforço consciente para gerar amor quando alguém o tiver ofendido. Para a maioria de nós, isso parece antinatural. Como crianças, esperamos que o amor seja algo fácil, que não requeira esforço. Para crescermos espiritualmente, precisamos entender que ser verdadeiramente amoroso exige muito trabalho.

Para a maioria de nós, trabalhar o amor não é algo natural – precisamos de uma ferramenta. A ferramenta se chama "Amor Ativo" porque combina esses dois elementos. O trabalho que você faz ao usar a ferramenta cria um minifluxo de amor dentro de você, colocando-o em sincronia com uma onda maior, universal, de Entrega cósmica.

Você deve usar o Amor Ativo sempre que alguém o irritar, provocar ou o induzir a entrar no Labirinto. É uma maneira confiável de acessar a Entrega. Agora você terá o poder de se libertar do Labirinto em qualquer circunstância. Ninguém poderá colocar sua vida em suspenso.

Leia sobre a ferramenta antes de tentar usá-la. Ela contém três passos.

Amor Ativo

Imagine que você está cercado por uma luz líquida,

calorosa e que emana um amor infinito. Sinta seu coração se expandir muito além de você para se tornar um só com esse amor. Ao trazer seu coração de volta ao tamanho normal, essa energia infinita se concentra dentro de seu peito. É uma força de amor irrefreável que deseja se doar.

Concentre-se na pessoa que despertou a sua raiva. Se ela não estiver fisicamente à sua frente (normalmente não está), visualize sua presença. Envie todo o amor em seu peito diretamente para ela; não retenha nada. É como expirar completamente após uma inspiração profunda.

Siga o amor que sai de seu peito. Quando ele entrar na outra pessoa pelo plexo solar, não apenas observe. *Sinta-o* entrar. Isso lhe dará a sensação de união com a pessoa. Agora relaxe – você se sentirá novamente cercado de amor infinito. Ele lhe devolverá toda a energia que você doou. Você se sentirá preenchido e em paz.

Cada um dos três passos tem um nome para que você possa memorizá-lo facilmente.

O primeiro passo chama-se "concentração". Você está reunindo todo o amor à sua volta e concentrando-o em seu coração – o único órgão capaz de encontrá-lo e contê-lo.

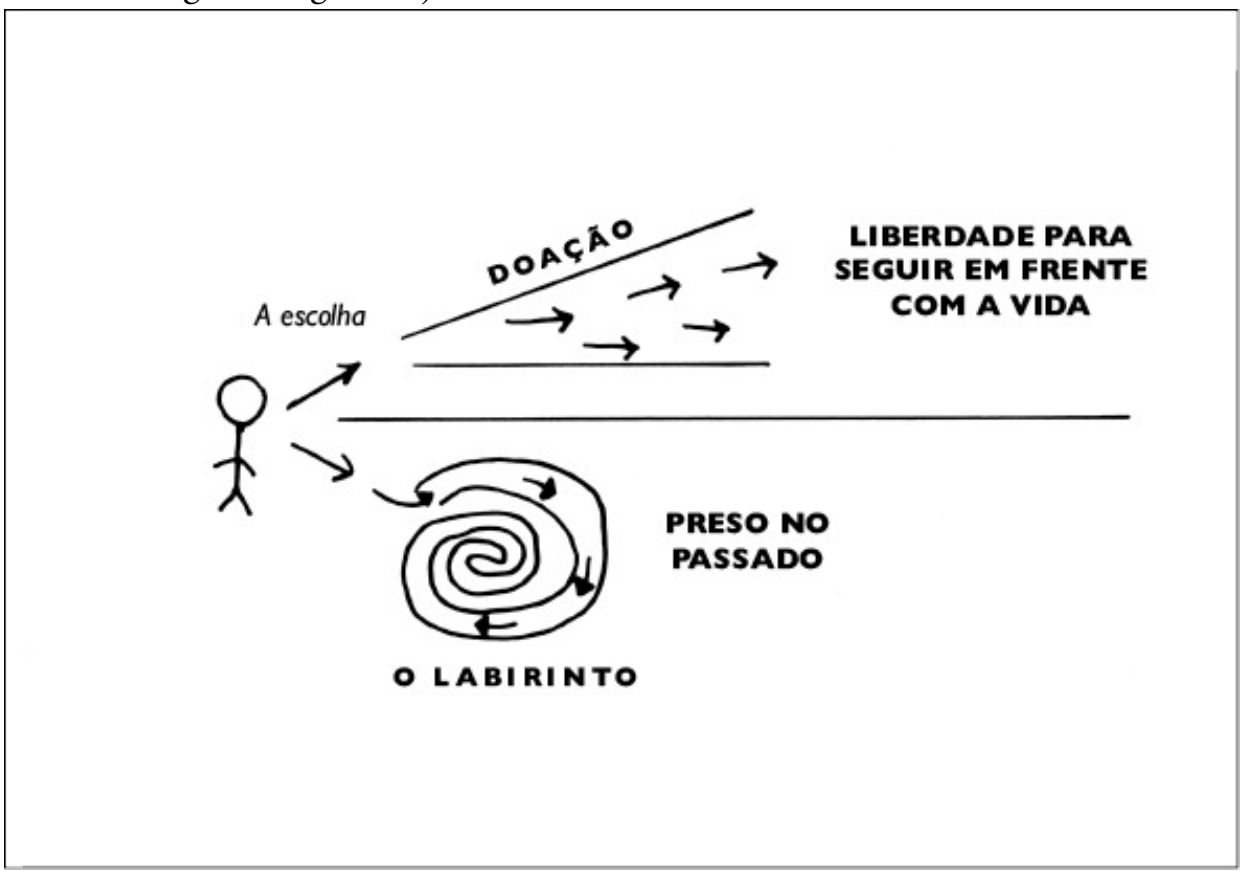
O segundo passo chama-se "transmissão". Nesse passo, seu coração funciona como um condutor, transmitindo amor de um plano superior para este mundo.

O verdadeiro poder da ferramenta está no terceiro passo, que se chama "penetração". Quando você *sente* o amor que está transmitindo entrar na outra pessoa, há uma sensação de total aceitação; uma aceitação que só vem com a experiência de unidade. Essa é uma vitória: você abraçou a injustiça completamente e está livre para seguir em frente. Com esse novo poder, ninguém pode colocá-lo no Labirinto. Ninguém é capaz de impedi-lo.

Essa capacidade de ficar livre do efeito produzido pelas ações dos outros se aplica até mesmo quando você não conhece a pessoa. O exemplo clássico é quando alguém lhe dá uma fechada no trânsito e você não consegue identificar o infrator. Também se aplica a organizações inteiras, como os Correios ou o Detran. A beleza da ferramenta é que não é preciso saber de quem você está com raiva, você está usando a ferramenta para você. O poder da ferramenta não diminui em nada se você

precisar imaginar a aparência da pessoa ou das pessoas. É provável que você o faça naturalmente. O que importa é que você tenha uma imagem, real ou imaginada, na qual possa derramar seu amor. Essa é a ação que permite que você se liberte.

Agora que conhece a ferramenta, toda vez que se sentir ofendido ou maltratado você tem uma escolha. Pode não fazer nada e voltar para o Labirinto, onde ficará preso no passado, vendo a vida passar por você. Ou você pode usar o Amor Ativo, entrar em união com a Entrega e seguir em frente com sua vida. No choque inicial de termos sido ofendidos ou maltratados, todos nós esquecemos que temos essa escolha. A figura a seguir o ajudará a lembrar.



O bonequinho é você, logo após ter sofrido a injustiça. A seta de baixo significa que você não faz nada; efetivamente, você escolheu entrar no Labirinto. A seta de cima significa que você escolheu passar pelos três passos do Amor Ativo. Com isso, você se une à Entrega; você fica livre para avançar em direção ao futuro. Muitos pacientes visualizam essa imagem quando se sentem ofendidos ou maltratados para se lembrarem de que têm uma escolha.

COMO USAR O AMOR ATIVO

Pratique esses três passos agora – concentração, transmissão, penetração. Repasse-os diversas vezes para poder usar a ferramenta de memória. Você deve chegar a um ponto em que possa passar pelos três passos rapidamente, mas com intensidade.

Lembre-se de que existem deixas para cada uma das ferramentas deste livro. A deixa mais óbvia para o Amor Ativo vem quando alguém lhe faz algo que o deixa zangado; pode ser qualquer coisa, desde o seu filho deixar de levar o lixo para fora ou um colega roubar sua ideia. Normalmente, você terá uma reação exagerada. Sua raiva pode ser desproporcional ou você pode simplesmente não conseguir se livrar dela; provavelmente ambos. A deixa é a raiva: no momento em que a sentir, use o Amor Ativo e continue usando-o até recobrar seu senso de proporção e seguir em frente.

A segunda deixa tem a ver com um tipo menos óbvio de raiva, porém tão frequente quanto a primeira. Essa raiva não é causada por nada que esteja acontecendo no presente. Você está reagindo à memória de algo que lhe foi feito semanas ou mesmo anos atrás. Permitir que uma memória o coloque no Labirinto é tão prejudicial quanto reagir a algo que acaba de acontecer. Todos nós temos uma poderosa tendência a remoer injustiças passadas. No meio de um dia ótimo, você se pega pensando em alguém que o esnobou num casamento ou num colega que tentou queimar o seu filme com o chefe. É nesses momentos que você precisa usar o Amor Ativo.

Finalmente, o Amor Ativo pode ser usado como uma maneira de se preparar para lidar com pessoas difíceis. Cada um de nós conhece pelo menos uma ou duas pessoas que são tão nocivas que entramos no Labirinto só de pensar nelas. A figura clássica é a sogra, mas pode ser seu cônjuge, seu filho ou seu chefe. Quando antevemos uma discussão com essas pessoas, perdemos um tempo enorme nos preocupando em como elas vão nos tratar e como vamos reagir. Isso não nos prepara de modo algum para a interação, é apenas outra versão do Labirinto.

A única maneira de se preparar de fato para esses encontros é usando o Amor Ativo. Na verdade, você deve usá-lo sempre que pensar nelas. O resultado é que essas pessoas vão deixar de tomar tanto espaço em sua cabeça. A partir do momento em que você consegue sair sozinho do Labirinto, a outra pessoa deixa de exercer tanto poder sobre você, e você adquire muito mais confiança para lidar com ela.

Se você usar essas deixas fielmente, passará a viver com menos ressentimento e raiva, e livre das pessoas que sempre conseguiram irritá-lo.

Porém, fique avisado: nem sempre é fácil se forçar a usar o Amor Ativo. Quando estamos tendo um acesso de raiva que, a nosso ver, é justificado, sentimos que *não*

deveríamos enviar amor para a pessoa que nos deixou nesse estado. Normalmente, pensamos no amor num contexto moralista ou religioso. Tentamos ser amorosos porque é a coisa "certa" a fazer. Porém, o conceito abstrato de "fazer a coisa certa" não é suficiente para mudar nosso comportamento quando nos sentimos ofendidos. Amanda colocava desta forma: "Se você me ferrou, eu vou te ferrar de volta. Eu não sou Gandhi, eu trabalho na indústria da moda."

Nunca peço a meus pacientes para usarem o Amor Ativo porque é "o certo" a se fazer. Peço que o utilizem porque é do interesse deles. Lembro-os de que não querem viver num estado de raiva, nunca. Não porque seja moralmente errado, mas porque é doloroso e debilitante. A moral é importante, mas há momentos em que não é forte o suficiente para nos motivar. Nesses momentos, é preciso encontrar algo que atue como uma motivação mais poderosa: nosso interesse pessoal.

A outra razão pela qual é difícil usar o Amor Ativo é o fato de que a raiva é uma emoção altamente *reativa* – só de vermos o rosto da outra pessoa, até em nossa imaginação, a raiva pode aumentar e fazer com que se torne impossível gerar amor. Se isso acontecer com você, experimente esta técnica simples: quando usar a ferramenta, visualize a outra pessoa sem rosto. O rosto de uma pessoa é seu aspecto mais identificável. Um corpo sem rosto poderia pertencer a qualquer um. Ao enviar Amor à outra pessoa, visualize apenas o tronco dela e mire a energia diretamente no plexo solar. Isso tira o foco do outro e o coloca de volta em sua tarefa, que é gerar Entrega.

Quando sua meta é gerar Entrega, independentemente de quais sejam as circunstâncias, é útil pensar nela como uma substância, como a água. Se você trabalha num lava a jato, sua função é lavar completamente cada carro. Não importa se o carro pertence a um santo ou ao seu pior inimigo – seu trabalho é lavar cada carro igualmente.

Mas você verá que trabalhar com esta forma de amor é mais recompensador do que trabalhar com qualquer outra substância. Quando você doa amor, termina com mais do que tinha quando começou. Ao contrário da água, se seu copo está cheio pela metade de amor e você o dá de beber a seu inimigo, o copo voltará cheio para você. É por isso que você se sentirá pleno e em paz no passo final do Amor Ativo.

PERGUNTAS FREQUENTES

Sem dúvida, a maior objeção que ouvimos à utilização das ferramentas deste livro é que elas requerem muito esforço. Discutimos isso no Capítulo 1, mas é bom repetir aqui. Entendemos que, quando você está estressado, a última coisa que quer

ouvir é que precisa fazer *outra coisa*.

Mas lembre-se: quando você usa as ferramentas, é recompensado com muito mais energia do que investe. Só há uma maneira de explicar isso: as ferramentas abrem a porta para as forças superiores e suas infinitas energias. O Amor Ativo é um bom exemplo. Você doa toda a sua energia, mas quando termina tem mais do que tinha quando começou. É por isso que seu copo cheio pela metade sempre volta cheio até a borda. Essa é uma experiência imediata do infinito.

Reiterando: como seres humanos, nos é dado acesso ao infinito, mas temos que nos esforçar para consegui-lo; ele não vem de graça.

Aqui estão algumas das perguntas que costumam ser feitas a respeito do Amor Ativo:

1. Ao utilizar o Amor Ativo não estou permitindo que a outra pessoa fique impune após ter me desrespeitado?

Nossa reação natural quando nos sentimos desrespeitados é confrontar a outra pessoa. Infelizmente, em geral estamos no Labirinto quando fazemos isso. Confrontar alguém quando estamos com raiva nunca inspira respeito; pode despertar raiva e medo, mas nunca respeito. (Se duvida disso, imagine alguém descarregando sua raiva em cima de *você* e pense em como você reagiria.)

As pessoas são mais perceptivas do que você acha: quando as confronta, elas intuem o que você está sentindo – amor ou ódio –, pois isso lhes diz que valor o relacionamento tem para você. Transmitir ódio é o mesmo que dizer que o relacionamento não significa nada para você; você está disposto a destruí-lo. É por isso que o seu ódio desperta tão rapidamente ódio na outra pessoa. Isso é verdade até quando você está numa posição de autoridade e precisa supervisionar outros funcionários. Intimidá-los ou maltratá-los não lhes inspirará lealdade.

Um grande comunicador acredita que existe uma reserva de boa vontade na maioria dos relacionamentos, mesmo que ela esteja temporariamente ausente. A única maneira de ativar essa boa vontade potencial é entrar num estado de Entrega antes de confrontar alguém. Isso sinaliza que você ainda valoriza o relacionamento. Ao sentir isso, a outra pessoa fica muito mais propensa a absorver o que você está dizendo e reagir de maneira respeitosa. De vez em quando, o Amor Ativo não funciona porque a outra pessoa não tem nenhuma boa vontade. Você não perde nada, pois nunca teria conseguido o respeito dessa pessoa de qualquer forma. Na verdade, você sentirá uma confiança tranquila, em vez das emoções cruas e obsessivas que tomavam conta de você no Labirinto, pois passará a ver a outra pessoa com clareza.

Para a maioria das pessoas, o Amor Ativo cria um novo modelo de confrontação. Antes de dizer qualquer coisa à outra pessoa, antes mesmo de estar na presença dela, use a ferramenta diversas vezes; continue até sentir que está entrando num estado de Entrega. Depois que estiver nesse estado, você estará pronto para confrontar a pessoa. Isso permitirá que você seja assertivo sem ser provocativo.

Pode parecer estranho usar o amor como uma preparação para um confronto. Experimente-o com a cabeça aberta e observe o que realmente acontece.

2. Não quero usar o Amor Ativo porque é uma mentira. Não é uma falsidade enviar amor para alguém que você de fato odeia?

A psicologia nos treinou para pensar que devemos comunicar todos os nossos sentimentos honestamente, porque as emoções representam "a verdade" de uma situação. Isso é uma falácia. As emoções representam apenas uma parte da verdade. Tomemos o exemplo de Amanda e Blake: ela realmente o odiou quando ele permitiu que outra mulher monopolizasse sua atenção na festa. Porém, antes da festa, ela o amava. Então, dizer que o ódio de Amanda representava toda a verdade do relacionamento dos dois – a teia complexa de sua vida juntos – é uma simplificação exagerada e absurda. A "verdade" é sempre multifacetada.

É provável que você já tenha tido a experiência de relembrar uma briga e ficar impressionado com quão irritado ficou com algo que agora parece risivelmente insignificante. No momento da ira, você pensa em todo tipo de coisa que parece ser "verdade", mas que de fato apenas reflete sua raiva naquele momento. Expressar-se ou agir com base nessa "verdade" é loucura; nenhum relacionamento sobreviveria a esse tipo rígido e literal de "honestidade".

É uma perda de tempo pensar que você conhece a verdade absoluta sobre outra pessoa. Tudo o que consegue com isso é a sensação de estar "certo": o prêmio máximo de consolação. A única coisa que realmente o ajudará é desenvolver o poder de remodelar o relacionamento de forma positiva. Porém, você não conseguirá fazê-lo enquanto estiver preso às suas reações imediatas; o Amor Ativo lhe dá o poder para transcendê-las.

Esse é o verdadeiro poder de uma abordagem espiritual à psicologia. Ele o ensina a ativar forças superiores que são mais fortes que suas emoções. Essas forças não substituem suas emoções, mas transformam-nas. Ao parar de desperdiçar energia em aborrecimentos superficiais, você será tocado mais profundamente pelas coisas importantes da vida.

3. No primeiro passo da ferramenta, não consigo me convencer de que o

mundo do amor existe. O que devo fazer?

Apesar de não estar consciente disto, você efetivamente *resiste* a sentir esse mundo de amor. Resiste por ele ser tão poderoso. O ego humano não gosta de experimentar nada mais poderoso do que ele mesmo.

Você pode contornar isso se concentrando em seu coração, que não tem necessidade de se engrandecer. Imagine ter um forte senso de vulnerabilidade e carência em seu coração, quase como se seu coração estivesse implorando. Direcione seu senso de carência para esse mundo de amor. Quanto mais profundamente você puder sentir essa carência, mais real se tornará o mundo de amor.

Dedicar um segundo a abrir seu coração dessa forma faz com que você se prepare para usar a ferramenta. Com essa prática, seu coração se amolecerá e se tornará um poderoso canal para as forças superiores.

A princípio, vai parecer estranho sentir-se vulnerável numa situação hostil. Prepare-se para isso colocando-se nesse estado quando estiver sozinho. Como qualquer outra habilidade, isso requer prática. É por isso que um jogador de tênis treina com uma máquina lançadora de bolas antes de enfrentar um adversário de carne e osso.

Quanto mais comprometido você estiver com esse estado de vulnerabilidade, mais poderoso se sentirá. Isso surpreende a maioria das pessoas, pois elas não entendem o que é o verdadeiro poder. O verdadeiro poder não vem de você, como indivíduo, mas sim do fato de você estar canalizando algo que lhe é superior.

Quando se tem poder de verdade, não é preciso provar nada a ninguém. Ao se livrar de seu próprio ego, você estará operando de sua parte superior. Nesse estado, você pode inspirar as partes superiores daqueles à sua volta. Só assim o conflito é realmente resolvido.

OUTROS USOS DO AMOR ATIVO

E se você não for como Amanda? O Amor Ativo ainda pode ajudá-lo?

Pode, porque como todas as outras ferramentas contidas neste livro, o Amor Ativo tem uma aplicação muito mais ampla do que pode ser apresentada com um único paciente. A seguir, descrevo três pacientes diferentes de Amanda e que usaram o Amor Ativo em situações distintas. Em cada caso, a ferramenta permitiu ao paciente desenvolver uma força que ele não tinha antes.

O Amor Ativo desenvolve o autocontrole. *Não há nada mais destrutivo para você e para aqueles à sua volta do que um temperamento que você não consegue*

controlar. A única maneira de contê-lo é ter uma ferramenta que funcione naquele exato momento, desarmando a bomba antes que ela exploda.

As explosões de Ray costumavam acontecer em lugares públicos. Bastava que alguém esbarrasse nele na calçada ou lhe desse uma fechada no trânsito para que perdesse o controle. Porém, como não tinha nenhuma outra definição de masculinidade, quando se sentia desrespeitado, ele já estava metido numa briga antes que pudesse pensar. Aos 40 anos, ainda estava lutando com estranhos na rua. O problema chegou a um ponto crítico quando dois rapazes num carro o cortaram quando ele tentava entrar na autoestrada. Eles foram embora rindo, mas Ray os seguiu por quilômetros, batendo na traseira do carro deles. Quando eles pegaram a pista de saída e Ray continuou os seguindo, os dois rapazes pararam o carro e saíram, segurando tacos de beisebol. Foi um momento decisivo. "Eu soube que estava ficando velho demais para ficar brigando para conseguir respeito de tudo quanto é jovem arruaceiro."

Pensar nunca seria a solução para seu problema. Ray precisava de uma ferramenta que funcionasse no momento em que se sentisse ameaçado. Eu o ensinei a usar o Amor Ativo nesses momentos. A ferramenta não apenas lhe permitiu se controlar, mas fez algo ainda mais profundo: deu a ele a experiência da verdadeira masculinidade. "Cada vez que eu consigo me segurar e não perder o controle, me respeito mais. Os arruaceiros podem pensar o que quiserem."

O Amor Ativo lhe permite ser mais assertivo. *Não há nada mais frustrante do que estar com raiva de alguém e sentir-se incapaz de expressá-la. Quanto mais a raiva aumenta, mais perigoso parece o confronto. Uma ferramenta que desarma sua raiva permite que você se imponha com segurança.*

Marcy trabalhava no departamento de cobrança de uma firma de advocacia havia anos. O departamento era gerenciado por Al, um contador vinte anos mais velho que ela. Marcy não possuía diploma universitário, mas era a funcionária mais inteligente e confiável que ele tinha. Embora Al recorresse a ela sempre que havia um problema, ele a tratava de maneira brusca e desdenhosa o resto do tempo. Marcy era passiva demais para se defender. Mas, depois de três anos sem aumento, ela estava se roendo por dentro, cheia de fantasias sobre como iria afrontá-lo. Isso fazia com que ele parecesse ainda mais intimidador.

Pedi a ela que usasse o Amor Ativo toda vez que estivesse perto do chefe. Para a surpresa de Marcy, isso fez com que ele parecesse menos intimidador, mais humano. Ela por fim chegou a um ponto em que se tornou capaz de enfrentá-lo. Num estado

de Entrega, ela conseguiu falar calmamente e com autorrespeito. Marcy conseguiu o aumento que merecia.

O Amor Ativo o treina para aceitar os outros como são. *Todas as pessoas em sua vida são imperfeitas, seja por algo que fizeram no passado ou por algo que não conseguem mudar no presente. Fixar-se nessas coisas destrói relacionamentos. Você precisa de uma ferramenta que lhe permita aceitar as pessoas apesar dos defeitos que possuem*.

Mark queria se casar com a namorada, mas não conseguia superar o passado dela. Na verdade, era apenas uma parte muito breve do passado dela. Muito antes de os dois se conhecerem, ela teve um relacionamento com um aspirante a estrela do rock. Ela tinha 23 anos, pouca experiência de vida e achava ele o máximo. Ele a levou para seu estilo de vida de sexo, drogas e rock and roll. Depois de seis meses, ela se cansou e caiu fora. Porém Mark não conseguia deixar tudo aquilo de lado. Sentia-se ofendido por ela ter feito sexo com um cara que era um notório mulherengo, mas o fato de ela ter se drogado com ele era ainda pior. Ele a via como tendo sido contaminada de alguma forma pela experiência; como se ela tivesse uma mancha que nunca poderia ser removida. Um telefonema de alguém que conhecesse o ex-namorado, uma fotografia antiga ou até uma música eram suficientes para despertar a obsessão labiríntica de Mark pelo que ela tinha feito quando estava com o outro. Sua imaginação corria solta e ele a interrogava a respeito do relacionamento, fazendo perguntas capciosas para tentar fazer com que ela caísse em contradição. O que realmente o incomodava era que o que quer que tivesse acontecido era irrevogável. Não havia maneira de restaurar a pureza dela.

A única alternativa de Mark era se treinar para aceitá-la. Ele passou a usar o Amor Ativo no momento em que sua obsessão recomeçava. Isso enfraqueceu o domínio que o passado da namorada exercia sobre ele. Mark aprendeu a confiar nela pela pessoa que ela havia efetivamente se tornado no presente.

RESUMO DO AMOR ATIVO

Para que serve a ferramenta

Quando alguém o enraivece e você não consegue tirar a pessoa da cabeça. Talvez você fique relembrando o que ela fez

ou fantasie uma vingança. Esse é o Labirinto. Ele deixa sua vida em suspenso enquanto o mundo segue em frente sem você.

Contra o que você está lutando

A crença infantil de que as pessoas vão lhe tratar de maneira "justa". Você se recusa a seguir adiante com a vida até que a justiça seja feita. Como isso raramente ocorre, você fica preso.

Deixas para usar a ferramenta

1. Use o Amor Ativo no momento em que alguém fizer algo que o enraiveça.
2. Use-a quando estiver revivendo uma injustiça, tenha ela ocorrido no passado distante ou recente.
3. Use-a para se preparar para confrontar uma pessoa difícil.

A ferramenta em resumo

1. Concentração: Sinta seu coração se expandir para englobar o mundo de amor infinito que está à sua volta. Ao se contrair de volta ao tamanho normal, ele concentra todo esse amor dentro de seu peito.
2. Transmissão: Envie todo o amor contido em seu peito para a outra pessoa, sem reter nada.
3. Penetração: Quando o amor entra na outra pessoa, não fique apenas observando, sinta-o entrar; perceba a unidade com ela. Então relaxe, e você sentirá toda a energia que doou voltar para você.

A força superior que você está usando

O Amor Ativo cria Entrega. Entrega é a força que aceita tudo

como é. Ela dissolve seu senso de injustiça para que você possa dar sem reservas. Depois que tiver alcançado esse estado, nada fará com que você recue. Você é o principal beneficiário; nada pode contê-lo.

CAPÍTULO 4

A Ferramenta: Autoridade Interior

A FORÇA SUPERIOR: A FORÇA DA AUTOEXPRESSÃO

O FILHO DE UMA PACIENTE MINHA TINHA acabado de ser aceito por um time de futebol da primeira divisão. Isso era uma excelente notícia no distrito de Los Angeles, onde eles viviam. Minha paciente, Jennifer, dava grande apoio à carreira de atleta do filho. Normalmente vacilante e insegura, nessa ocasião Jennifer tinha feito tudo o que podia para influenciar a decisão do treinador. Falou com ele diversas vezes, trocou mensagens de e-mail com um jornalista esportivo local e abordou todas as pessoas cuja opinião pudesse ser levada em conta na decisão. Isso tudo era pelo privilégio de dirigir até uma parte obscura do sul da Califórnia para se sentar debaixo de um sol de rachar e assistir a um jogo cuja complexidade ela não entendia. Seu filho tinha 10 anos de idade.

Jennifer viera de uma cidadezinha do interior e tinha sido a primeira em sua família a terminar o ensino médio. Assim que pôde, escapou para a cidade grande, usando sua beleza marcante para conseguir um trabalho como modelo. Mas, por dentro, ela nunca havia escapado completamente. Apesar de algum sucesso, Jennifer não conseguia deixar de sentir que as pessoas no bairro nobre em que vivia eram melhores que ela – mais inteligentes, mais sofisticadas, mais seguras. Em sua imaginação, eram membros de um grupo do qual ela nunca poderia fazer parte.

Jennifer tinha prometido a si mesma que o filho nunca se sentiria excluído como ela se sentia. Ao contrário dela, ele iria para a universidade – não qualquer universidade, mas uma instituição de primeira linha, de preferência um lugar como Harvard ou Yale. O clube de futebol era apenas o primeiro passo nessa cruzada para atacar os baluartes do direito das sucessões da alta sociedade. De lá, ele iria para um colégio privado exclusivo, uma universidade seleta, e *voilà*: seria aceito no grupo.

O pai de Jennifer, que ainda vivia na mesma cidadezinha, se sentia ofendido pelo plano da filha. Para ele, aquilo cheirava a elitismo. “Meu neto vai acabar bebendo vinho branco em vez de Budweiser.” A resposta dela era: “Desde que seja um vinho

branco caro."

Nem é preciso dizer que, quando o treinador ligou para dar a boa notícia, Jennifer ficou eufórica. Porém, isso não durou muito. Desde o primeiro dia de treino, Jennifer se sentiu como uma estranha. Muitos dos outros meninos tinham pais que eram advogados e empresários bem-sucedidos; o pai de seu filho era um idiota que a tinha abandonado assim que ela ficou grávida. Os outros pais treinavam com os filhos as sutilezas do futebol, como carrinhos, cobranças de pênalti e regras de impedimento. Jennifer não conseguia lembrar nem para que serviam os cartões amarelo e vermelho.

O pior, no entanto, eram as mães. Quando Jennifer chegava aos treinos, as via sempre reunidas num grupinho, em conversas intermináveis. Às vezes, ela as pegava lançando olhares estranhos em sua direção. Elas nunca abriam espaço para Jennifer sentar com o grupo. "Elas nunca vão me aceitar. Elas já acham que eu sou ralé."

"Como é que você sabe o que elas estão pensando?", perguntei. "Você já chegou a falar com elas?" Incentivei-a a se aproximar delas. Na semana seguinte haveria uma reunião de pais para planejar o transporte para a próxima temporada de partidas fora de casa. Apesar de achar que era uma péssima ideia, ela se forçou a ir. Como sempre, foi sozinha. Não correu bem. "Eu queria me apresentar, mas cada vez que eu chegava perto de alguém, eu congelava... Minha boca ficava seca; minha voz, completamente trêmula. Eu parecia uma louca. Saí de lá o mais rápido que pude."

Todo mundo tem momentos como esse; você quer causar uma boa impressão, mas seu cérebro e seu corpo o traem. Chamamos esses momentos de "congelamento". Os sintomas de Jennifer eram típicos – boca seca, tremor e "bloqueio cerebral", uma incapacidade de lembrar informações ou mesmo de formar frases coerentes. Às vezes, as pessoas perdem a noção exata de seus corpos; derrubam objetos sem querer ou esbarram nas coisas. Momentos de congelamento variam de leves, quando a pessoa sente uma rigidez desconfortável, a extremos, quando a pessoa literalmente não consegue se mover ou falar, como um animal assustado.

Todos nós já passamos por algum tipo de congelamento. É comum as pessoas acharem que isso costuma ocorrer na frente de um grande grupo, mas com frequência pode ser uma pessoa específica que faz com que você congele – por exemplo, seu chefe ou sua sogra. Neste capítulo, quando usamos a palavra "plateia", não significa necessariamente um grupo de pessoas, pode ser até mesmo uma única pessoa. "Plateia" significa apenas alguém cuja opinião a seu respeito seja importante naquele momento.

Costuma-se achar também que congelamos por causa de situações específicas, como, por exemplo, um encontro com uma pessoa intimidadora ou uma

apresentação para um grande grupo. Contudo, o congelamento na verdade é causado por uma insegurança interna; uma insegurança da qual você pode nem estar ciente até o momento em que de repente perde sua capacidade de se expressar.

Vamos ver como isso funciona na sua vida:

> *Feche os olhos e imagine-se na frente de uma pessoa ou de um grupo de pessoas que faz com que você se sinta inseguro. Concentre-se em seu próprio corpo físico. Identifique quaisquer dos sintomas de congelamento mencionados anteriormente. Como é tentar se expressar diante desses sintomas?*

Se você é como a maioria das pessoas, a sensação é estranha e desconfortável. Porém, um certo incômodo não importaria se fosse o único preço a se pagar pela insegurança. Infelizmente, é muito pior que isso.

O PREÇO DA INSEGURANÇA

A insegurança destrói a capacidade das pessoas de se conectar umas com as outras. Com o passar do tempo, a insegurança faz com que você se torne rígido e desinteressante para os outros e, paradoxalmente, também faz com que você se torne menos generoso. Pessoas inseguras são tão obcecadas com a percepção de terceiros que não dão quase nada de si mesmas. Como resultado, sentem-se ainda mais alienadas.

O que aconteceu com Jennifer é o exemplo perfeito. Depois da reunião de pais, ela não tinha mais nenhuma dúvida de que todos a desprezavam. O treino de futebol se tornou uma tortura. Em sua imaginação, ela era agora persona non grata. Ela caminhava em direção a seu lugar solitário no topo da arquibancada como um prisioneiro que percorre o corredor da morte, desviando o olhar e com o coração a mil. Ela ficou obcecada por várias maquinações para fazer com que os outros pais a aceitassem. Numa certa semana, ela declarou triunfantemente: "Eu descobri! É o meu sotaque! Ainda tem resquícios da minha entonação caipira. Eu já marquei uma consulta com um fonoaudiólogo."

Felizmente, antes que ela perdesse muito tempo e dinheiro, o destino interveio. O time alugou um ônibus para a primeira partida fora de casa. Com o filho conversando alegremente com os colegas na parte de trás do ônibus, Jennifer tomou coragem, inclinou-se para a frente e puxou conversa com algumas mães que estavam sentadas à sua frente. A princípio, elas pareceram um pouco desconfiadas, mas depois foram se afeiçoando a ela e acabaram admitindo a verdade. Durante todos os treinos, viam essa modelo de perfeitas proporções passar com um ar confiante,

vestindo roupas nas quais elas dariam tudo para caber. Ela nem se dignava a dizer oi. "Você parecia ser supermetida e não estar nem aí para nós!"

A reunião de pais só piorou as coisas – os maridos não falavam de outra coisa senão daquela mãe solteira sexy que tinha desaparecido misteriosamente antes do fim da noite. Algumas delas ficaram tão desesperadas que contrataram *personal trainers*. Elas riram quando Jennifer admitiu que havia ido a um fonoaudiólogo.

Foi embaraçoso para Jennifer admitir quão deturpada sua perspectiva havia se tornado. Ela tinha passado a ver os outros pais como uma raça de seres distintos e superiores que, além de dominar as infinitas sutilezas do futebol, criavam filhos confiantes e bem-comportados em famílias intactas e financeiramente seguras. "Agora percebo como isso era uma loucura – a vida da maioria delas é uma bagunça."

O mais importante é que Jennifer percebeu que tinha se tornado obcecada consigo mesma, até fechada. "A verdade é que eu era antipática", admitiu. Isso fazia com que os outros pais se sentissem inseguros a respeito dela. Para eles, ela parecia uma bela predadora que conseguiria tudo o que quisesse e deixaria para trás um rastro de famílias destruídas.

A insegurança arrebatou esse grupo de adultos maduros e racionais como uma infecção oportunista. Ambos os lados estavam completamente equivocados a respeito um do outro, e até que conseguissem se conectar, nenhum deles veria a realidade de maneira clara. Se Jennifer tivesse dado ouvidos à sua insegurança, um grupo inteiro de famílias teria permanecido isolado de sua vida e da vida de seu filho.

Conectar-se com os outros é também um ingrediente essencial para o sucesso. As oportunidades mais importantes da vida vêm de outras pessoas. Seria bom se essas oportunidades fossem dadas com base em méritos, se fossem recompensas por nosso talento ou esforço. Porém, o mundo não funciona assim. *As pessoas lhe dão oportunidades porque se sentem conectadas com você.* Eu conheço um exemplo extremo disso. Meu melhor amigo é um físico teórico de nível internacional que leciona numa grande universidade e é membro da prestigiosa Academia Nacional de Ciências. Ele tem um colega de capacidade muito superior à dele, mas que nunca foi nomeado para a Academia. Por quê? Porque a insegurança desse colega o torna competitivo, invejoso e uma pessoa com quem é difícil trabalhar. Apesar de sua capacidade superior, essa insegurança limitou seu progresso profissional.

Jennifer tinha seus próprios problemas para se conectar com os outros, mas por uma razão menos óbvia. Antes de eu a conhecer, ela havia tentado trocar a carreira de modelo pela de atriz. Foi fácil atrair um agente, mas os testes foram mais

complicados. A parte mais importante de qualquer teste é conectar-se com as pessoas que estão avaliando seu desempenho. Ela memorizava as falas perfeitamente, mas suas atuações eram tão artificiais que quem assistia ficava entediado. Depois da enésima rejeição, o agente a dispensou. "Você é esforçada e seu visual é perfeito", ele disse. "Mas durante os testes você vira um robô. Talvez você deva procurar um psicólogo."

Ela ainda não estava pronta. Imaginou que pudesse se livrar da insegurança sozinha. Entrou numa campanha não muito diferente daquela com a qual havia conseguido que o filho fosse aceito pelo time de futebol. Contratou um preparador de atores. Escreveu todas as suas aspirações e visualizou-se ganhando um Oscar. Essa verdadeira guerra contra sua insegurança fez com que ela se sentisse melhor apenas por um curto período. Em pouco tempo, o sentimento negativo – "ninguém gosta de você" – havia voltado com força total.

Repetidamente, vimos como é difícil se livrar da insegurança. Fatos e lógica não funcionam. Pessoas inseguras com frequência não medem esforços para alcançar uma meta que acreditam que fará com que se sintam melhor – perdem peso, obtêm um diploma de pós-graduação, trabalham 24 horas por dia, sete dias por semana, para conseguir uma promoção. Porém toda vez a sensação de inadequação volta; a insegurança parece ter vida própria.

Por que é tão difícil se livrar da insegurança?

A resposta pode parecer muito estranha a princípio. Dentro de cada um de nós há um *segundo eu*, um ser vivo do qual sentimos uma profunda vergonha. Não importa o quanto você se esforce, você nunca consegue se livrar desse segundo eu.

A SOMBRA

A ideia de um segundo eu vivendo dentro de você pode parecer inacreditável. Mantenha a mente aberta e acompanhe o que aconteceu com Jennifer.

Depois que Jennifer percebeu que sua insegurança era irracional, pedi a ela que fechasse os olhos. "Volte para a reunião de pais em que você congelou; recrie todos aqueles sentimentos instáveis que você teve." Ela balançou a cabeça, concordando. "Agora empurre os sentimentos para fora, coloque-os em sua frente e lhes dê um rosto e um corpo. Essa figura é a personificação de tudo em relação a que você se sente insegura." Fiz uma pausa. "Quando estiver pronta, me diga o que você vê."

Houve um longo silêncio. Jennifer se encolheu de repente, então piscou e abriu os olhos. "Argh", ela disse, fazendo uma careta. "Eu vi uma menina de 13, 14 anos, cheinha, maltrapilha. Tinha o rosto pálido, coberto de espinhas... uma criatura

patética."

Jennifer tinha acabado de ver sua Sombra.

A Sombra é tudo aquilo que não queremos ser, porém estamos convencidos de que somos, representada numa única imagem. Chama-se Sombra porque nos segue por onde quer que formos.

O grande psiquiatra suíço Carl Jung foi o primeiro a dizer que todos têm uma Sombra, independentemente de suas realizações, de seus talentos ou de sua aparência. A Sombra é um dos muitos "arquétipos" com os quais nascemos. Um arquétipo é uma maneira padronizada de perceber o mundo. Por exemplo, todo mundo nasce com um senso de como deve ser uma mãe. Jung chama isso de mãe "arquetípica". A mãe arquetípica não deve ser confundida com sua verdadeira mãe biológica, mas certamente terá um impacto sobre o que você espera dela. Existem muitos arquétipos – Mãe, Pai, Deus, o Diabo, entre outros – e cada um tem um efeito profundo sobre nossa experiência no mundo.

A Sombra é diferente de todos os outros arquétipos num sentido: os outros afetam a maneira como você enxerga o mundo; *a Sombra determina como você se enxerga.* Pegando o exemplo de Jennifer: para os outros, ela era uma modelo linda, de perfeitas proporções, com cabelo e maquiagem impecáveis. Porém, para si mesma, ela era uma gata de rua feiosa; uma pária. Não é de se admirar que se sentisse insegura.

Agora você pode entender por que é tão difícil se livrar da insegurança. Pode-se eliminar um defeito específico – Jennifer havia dado um jeito em sua acne e perdido seus pneuzinhos havia muito tempo –, mas não se pode eliminar a própria Sombra. Ela faz parte de ser humano.

Vamos descobrir a aparência da sua Sombra.

> *Volte para o sentimento que teve no último exercício: você está na frente de um grupo de pessoas que fazem com que você se sinta inseguro e preocupado com a impressão que está causando. Concentre-se nas emoções que isso desperta. Agora empurre esses sentimentos para fora, coloque-os em sua frente e imagine-os formando uma criatura com corpo e rosto.*

Você acaba de ver sua Sombra. Guarde bem sua aparência. Não se preocupe em ter a imagem "certa"; ela não existe. A Sombra de cada pessoa é diferente. Qualquer que seja a aparência da sua, deve ter qualidades perturbadoras: o mulherengo bonitão cuja Sombra mais parecia um gigante desajeitado; a diretora executiva de uma grande multinacional cuja Sombra parecia uma menina de 8 anos, solitária e

chorona. Pode ser antipática, feia ou burra. Conforme você for trabalhando com ela, a aparência pode mudar.

A Sombra é a fonte de um dos conflitos humanos mais básicos. Todo mundo quer sentir que tem valor como indivíduo. Porém, quando olhamos para dentro de nós, vemos a Sombra e sentimos vergonha. Nossa reação imediata é desviar o olhar – olhar *para fora* de nós à procura de provas de nosso valor. Isso assume a forma de buscar a aprovação e legitimação dos outros.

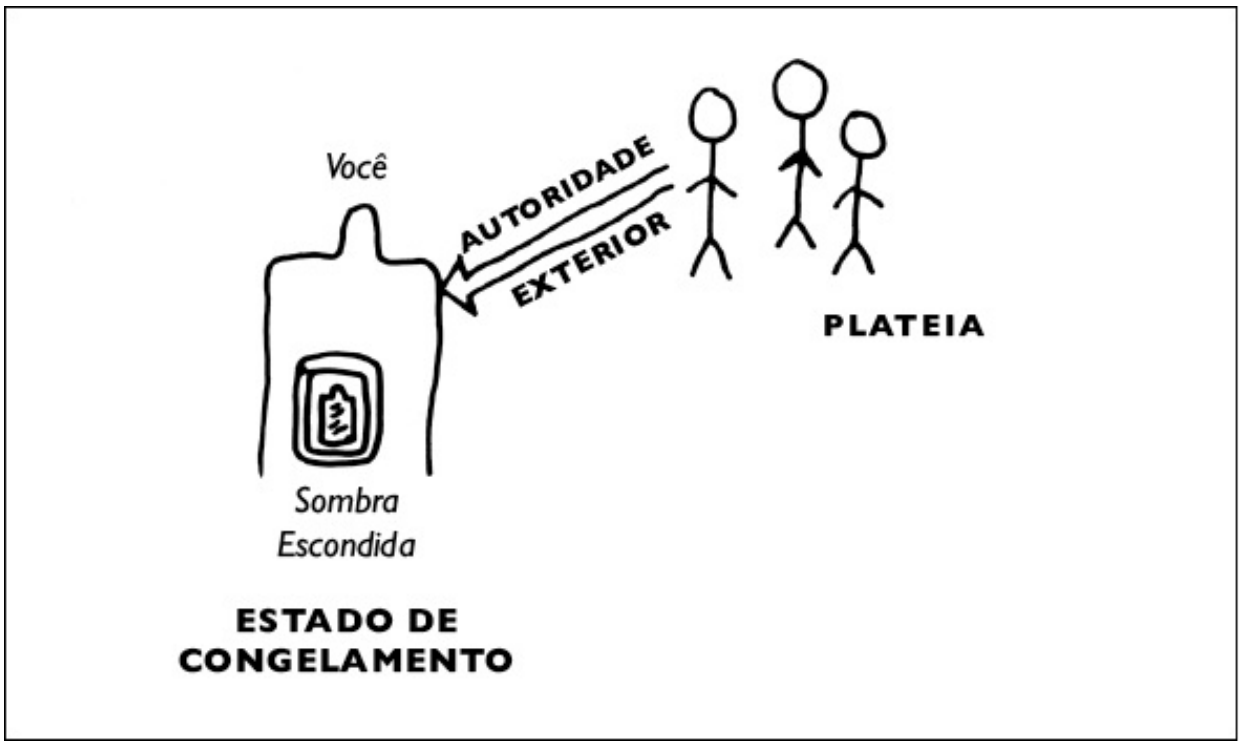
Se você duvida que essa busca por atenção seja assim tão generalizada, basta olhar a maneira como idolatramos celebridades. Achamos que, por terem obtido o reconhecimento do mundo, elas devem ser felizes e seguras. Apesar dos repetidos casos de internações em clínicas de reabilitação, relacionamentos fracassados e humilhações públicas, continuamos acreditando que ser o centro das atenções dá a elas o senso de valor que tanto almejamos.

A indústria publicitária gasta bilhões de dólares todos os anos – tudo para se aproveitar de nossa necessidade de aceitação. Toda propaganda se resume a uma mensagem simples: se comprar nosso produto, você será aceito, amado e se sentirá incluído; caso contrário, está condenado a ficar sozinho com sua Sombra. Isso reforça nossa crença de que a autoestima pode ser adquirida da mesma forma que compramos uma casa ou um carro.

O problema é que a aprovação dos outros, por maior que seja, não afeta em nada nossa autoestima, pois não pode eliminar nossa Sombra. Sempre que estivermos sozinhos e nos voltarmos para dentro, lá estará nossa Sombra, nos fazendo sentir envergonhados e inferiores. Phil e eu já vimos pacientes famosos que são constantemente cobertos de elogios e bajulados pela imprensa. Esse tipo de idolatria não melhora a autoestima deles; pelo contrário, faz com que se tornem frágeis e infantis. Eles se tornam dependentes de atenção, como um bebê depende de sua chupeta.

Seja você uma celebridade ou não, ao desejar a aprovação dos outros, está lhes dando poder sobre você. Eles se tornam figuras de autoridade que definem o valor que você tem. Como imperadores romanos, viram o polegar para cima ou para baixo, no que parece uma sentença final sobre o seu valor. Não é de se admirar que você congele na presença deles.

A figura a seguir mostra como isso funciona.



A figura mostra o que acontece com alguém que tende a congelar (ou seja, quase todo mundo). A pessoa tem vergonha de sua Sombra e faz o possível para mantê-la escondida dentro de si. Isso é ilustrado pela caixa em torno da figura sombreada denominada Sombra Escondida. As figuras da plateia na parte superior direita são grandes porque, de acordo com a pessoa, elas têm o poder de definir seu valor. Esse poder chega até ela por meio das setas denominadas "Autoridade Exterior". Por estar escondendo sua Sombra, isso faz com que a pessoa congele.

Como a figura mostra claramente, olhar para fora não funciona melhor do que olhar para dentro; em ambos os casos, o verdadeiro senso de autoestima parece nos escapar.

Existe uma maneira de encontrá-lo; envolve um segredo profundo. O que parece ser uma Sombra fraca e inferior é, na verdade, o canal condutor para uma força superior. E é somente essa força superior que pode nos dar um senso permanente de autoestima.

Que tipo de força superior escolheria se expressar através de uma parte de nós que desprezamos? A melhor maneira de entender sua natureza é por meio de experiências que você já teve com ela; experiências que você provavelmente desprezou ou esqueceu por terem acontecido durante sua infância.

A FORÇA SUPERIOR: AUTOEXPRESSÃO

Observe as crianças, especialmente quando estão brincando. Elas não são inibidas ou inseguras. Expressam-se de maneira livre e exuberante. *Elas quase nunca congelam.*

Isso porque estão cheias de uma força superior, a Força da Autoexpressão. Ela possui uma qualidade mágica: faz com que nos revelemos de uma forma verdadeira, genuína, sem nos preocuparmos nem um pouco com qual será a reação das outras pessoas. Consequentemente, quando estamos conectados a essa força, falamos com uma intensidade e uma clareza fora do comum.

Todos nós já vivenciamos essa força em algum ponto de nossa vida adulta. Talvez tenha acontecido com você durante uma discussão animada sobre algo que lhe é pessoalmente importante, enquanto consolava um amigo num momento de crise ou até mesmo ao contar uma história para seus filhos dormirem. Não importa a circunstância, o fato é que você se entregou à experiência e permitiu que a Força da Autoexpressão falasse através de você. Você se tornou um canal para algo mais sábio e espontâneo que seu eu normal. Há alívio e prazer nisso.

A palavra falada não é a única maneira pela qual a Força da Autoexpressão se manifesta. Há um grau de autoexpressão em quase toda atividade humana. Um exemplo é a escrita. Um paciente nosso descreveu sua experiência da seguinte forma: "Quando terminei meu roteiro, tive a sensação de que nada daquilo tinha sido escrito por mim. Eu simplesmente não sou tão bom assim. Parecia que tinha sido tudo ditado para mim e que eu tinha apenas passado as palavras para o papel."

Funciona até sem palavras. Quando um atleta ou um músico diz que está "em transe", é porque está realmente conectado à Força da Autoexpressão. Observe um grande jogador de basquete fazer uma jogada impossível. Ele não está pensando "Que área está livre?" ou "Que altura tem o jogador da defesa adversária?". Ele parou de pensar, pôs-se de lado e deixou essa força superior assumir o controle. Na verdade, qualquer empreendimento humano pode oferecer uma oportunidade para que essa força se expresse.

Ao se conectar com a Força da Autoexpressão, você permite que uma parte sua que normalmente está em silêncio fale. É o seu eu mais profundo que está falando. Esse eu profundo tem sua própria autoridade, que não depende da aprovação dos outros. As crianças falam e agem naturalmente em harmonia com esse eu profundo. É assim que elas conseguem se expressar com tamanha entrega.

Porém, conforme crescemos e nos tornamos adultos, vamos nos afastando desse eu interior. Toda a nossa atenção e nossa atividade concentram-se no mundo exterior. Começamos a buscar aprovação nesse mundo exterior e, quando chegamos à adolescência, almejamos a aceitação de nossos colegas como se isso fosse o Santo

Graal.

Isso cria um novo problema: precisamos esconder qualquer coisa a nosso respeito de que os outros possam não gostar. Incrivelmente, o esconderijo se torna nosso próprio eu interior. Passamos a usá-lo como um saco de lixo, jogando dentro dele tudo o que é inaceitável a nosso respeito. O eu interior continua lá, mas agora está enterrado debaixo de nossas piores qualidades.

No processo, transformamos algo que era belo – o eu interior – em algo que desprezamos: a Sombra. Ela pode parecer a pior parte de nós, mas, na verdade, é a entrada para o eu interior. Somente quando essa entrada é aberta, conseguimos realmente nos expressar.

Contudo, não é fácil atingir essa meta quando passamos a vida toda escondendo nossa Sombra; é preciso uma ferramenta poderosa.

A FERRAMENTA: AUTORIDADE INTERIOR

Há uma grande diferença entre esta ferramenta e as duas sobre as quais você já aprendeu. A Inversão do Desejo e o Amor Ativo evocam forças superiores que são independentes dos obstáculos que superam. Porém, no caso da ferramenta sobre a qual você está prestes a aprender, a própria força superior se torna um obstáculo. A ferramenta transforma a Sombra num canal para uma força superior: a Força da Autoexpressão.

Para explicar como isso funciona, é preciso entender como Phil descobriu a ferramenta.

Eu tinha decidido apresentar num seminário algumas das novas ideias que estava desenvolvendo. Estava bastante nervoso. Falar para um grupo inteiro de estranhos num contexto formal é muito mais assustador do que ter uma sessão individual com um paciente no conforto de um consultório. Tive visões aterrorizantes de que congelava na hora, esquecia completamente o que queria dizer ou simplesmente não conseguia falar. Para evitar essa humilhação, escrevi tudo em cartõezinhos, caso me desse um branco.

O resultado foi um desastre.

Agarrando os cartõezinhos com toda minha força, fiquei totalmente rígido diante da plateia. Li o que tinha escrito numa voz monótona, levantando o olhar compulsivamente para avaliar o que

eles estavam pensando. A reação não poderia ter sido pior: eles estavam com pena de mim. Eu queria me enfiar num buraco fundo, mas não tinha nenhum por perto.

Após duas horas dessa tortura, fizemos um intervalo. A plateia se reuniu em pequenos grupos, falando em tons abafados, como se estivessem num funeral. Estavam sem graça demais para ir falar comigo. Fiquei sentado sozinho no palco, me sentindo radioativo. Não tinha a menor ideia de como iria dar a segunda parte do seminário.

Então, em meu momento de maior desespero, a coisa mais estranha aconteceu.

Na minha imaginação, vi uma figura se aproximando de mim. Parecia real. Era uma versão jovem e magrela de mim – inocente, hesitante e profundamente envergonhada. Representava meu pior medo: o de ser visto como uma criança inexperiente, vacilante, quando queria ser visto como uma autoridade em minha área. Apesar da minha reação, a figura não ia embora; a despeito de sua aparência, me encarava com raiva.

Eu tinha a estranha sensação de que ela estava me oferecendo ajuda. Sem entender por que, de repente me senti energizado. Espontaneamente, me levantei e caminhei com avidez em direção à plateia. Eles perceberam e de imediato voltaram a seus lugares, provavelmente se perguntando por que eu estava com aquele sorriso enlouquecido quando antes meu rosto parecia feito de pedra. Antes de me dar conta do que estava fazendo, joguei fora minhas anotações, abri a boca e, durante as duas horas seguintes, fui tomado por uma força que nunca tinha sentido antes. Falando completamente de improviso, fiz uma apresentação apaixonada de minhas ideias. De modo supreendente, eu não parei em nenhum momento para pensar no que ia dizer; saiu tudo espontaneamente da minha boca. Durante toda a apresentação, senti a nítida presença da Sombra. Na verdade, parecia que ela e eu estávamos falando como um só.

No final, a plateia aplaudiu de pé.

Minha intuição sempre havia me dito que a Sombra escondia algo valioso, mas naquele dia experimentei-o em primeira mão. Foi quando perdi completamente a esperança de impressionar a

plateia que a Sombra apareceu – eu não precisava mais escondê-la. Para meu grande choque, sua aparição não destruiu minha capacidade de me expressar, mas aumentou-a. Sem me preocupar mais com o que a plateia achava de mim, me expressei com uma autoridade que antes desconhecia.

Por mais incrível que tenha sido a experiência, não passou de uma amostra grátis do poder da Sombra. Eu não poderia confiar que aconteceria de novo espontaneamente. Resolvi que precisava encontrar uma ferramenta que meus pacientes e eu pudéssemos usar para aproveitar o poder de autoexpressão da Sombra.

A ferramenta se chama "Autoridade Interior" e significa exatamente isso. Não é uma autoridade que vem da aprovação de outra pessoa; é a autoridade que só se pode obter quando se está falando de seu eu interior.

Para usar a Autoridade Interior, é preciso ser capaz de enxergar uma imagem de sua Sombra. Você já a viu uma vez; na seção sobre a Sombra, você projetou seus sentimentos de insegurança em sua frente até que formassem um ser que você pudesse ver. Tente fazer a mesma coisa novamente. Não se preocupe em conseguir a imagem "certa"; ela estará em constante evolução. O mais importante é que você sinta uma verdadeira presença em sua frente. Pratique a evocação da Sombra até que se torne fácil fazê-lo.

Você vai aprender a ferramenta usando uma plateia imaginária. Não importa se é uma plateia de uma só pessoa ou um grupo, se é formada por estranhos ou por pessoas que você conhece. A única coisa que importa é que seja uma plateia na frente da qual você se sinta inseguro. Você vai usar a ferramenta para se descongelar, pois tem algo que precisa expressar.

AUTORIDADE INTERIOR

Imagine-se de pé, na frente de uma plateia de uma só pessoa ou de várias. Visualize uma imagem de sua Sombra, num canto, virada para você. Desvie todo o foco da plateia e vire-se para a Sombra. Sinta uma ligação indestrutível entre vocês dois – unidos, vocês são destemidos.

Juntos, você e a Sombra necessariamente se voltam para a

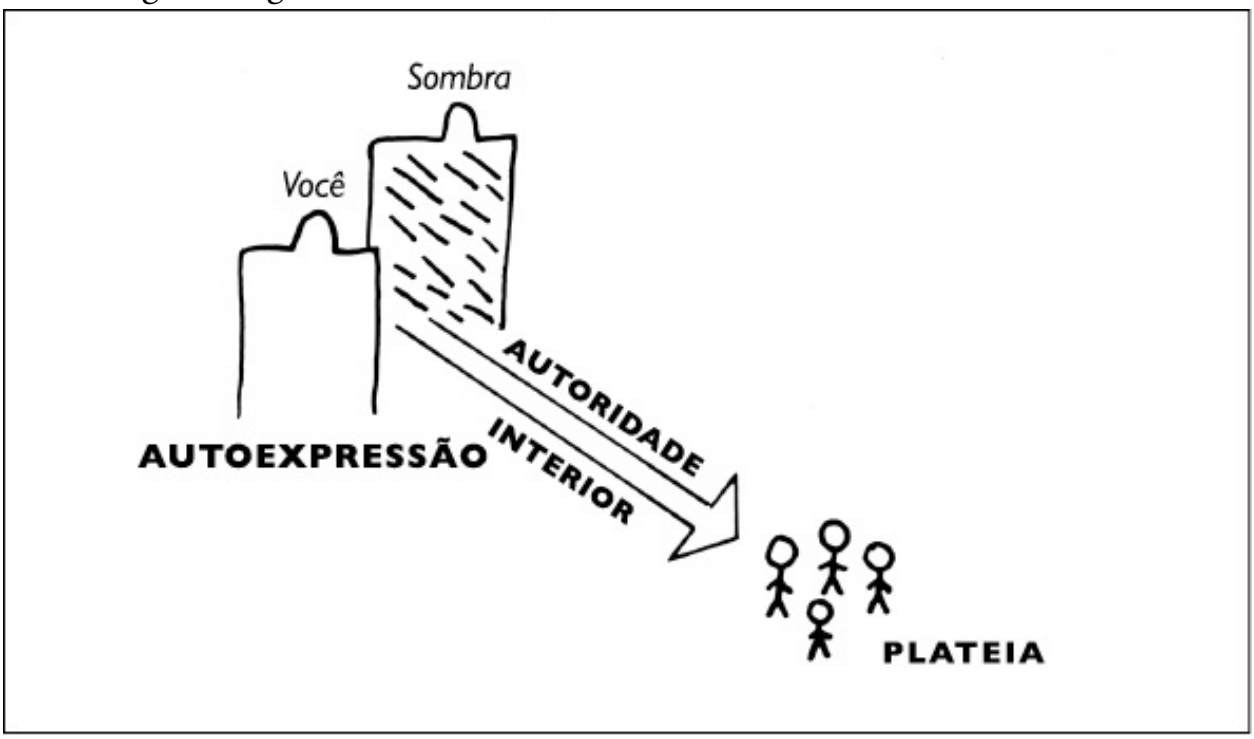
plateia e comandam silenciosamente: “ESCUTEM!” Sinta a autoridade que emerge quando você e sua Sombra falam com uma só voz.

Depois que tiver usado a ferramenta, você deve se sentir como se tivesse liberado um espaço onde se sente livre para se expressar. Tudo o que tem a fazer é permanecer em conexão com a Sombra. Caso você não se sinta livre, repita a ferramenta até criar uma sensação de fluidez.

A ferramenta é composta por três passos: projetar a imagem da Sombra, sentir uma ligação com ela e, então, comandar silenciosamente que a plateia o escute enquanto se vira para ela. Pratique esses passos até conseguir completá-los rapidamente. A intenção é que os passos se tornem um hábito, para que você possa usá-los na frente de outras pessoas, mesmo quando estiver falando.

Conforme você pratica a ferramenta e evoca a Sombra, a aparência dela pode mudar. Isso não é ruim. Como tudo que é vivo, a Sombra evolui. O mais importante é que sua presença forme uma ligação indestrutível que você consiga sentir.

A imagem a seguir mostra como a Autoridade Interna funciona.



A pessoa na figura tirou a Sombra de seu esconderijo. A Sombra está agora do lado de fora da pessoa e ligada a ela. Falando com uma só voz, elas evocam a Força da Autoexpressão. Essa força superior dá à pessoa autoridade interior, indicada pela seta que vai em direção à plateia. As figuras representando a plateia são pequenas e estão abaixo da pessoa – não representam mais uma ameaça.

É assim que o poder expressivo do eu interior é liberado através da conexão com a Sombra. Quando você se tornar um praticante avançado da ferramenta, conseguirá se expressar livremente em situações que antes o fariam congelar.

QUANDO USAR A AUTORIDADE INTERIOR

A Autoridade Interior deve ser usada toda vez que você se sentir pressionado com relação ao seu desempenho. Isso é muito mais comum do que você imagina, se você incluir na definição de *desempenho* qualquer situação em que você esteja sujeito ao julgamento e às reações de outras pessoas. Pode ser uma entrevista de emprego, uma reunião de vendas, uma apresentação ou uma situação social delicada, como um encontro às escuras ou uma grande festa. Dizer que essas situações estão relacionadas ao seu desempenho não quer dizer que você precise fingir ser quem não é. Na verdade, a meta não é tentar obter a aprovação da plateia. Em vez disso, você usa a ferramenta para superar essa pressão e se expressar livremente.

Mais do que qualquer outra ferramenta descrita neste livro, a Autoridade Interior não funciona se você esperar por um "grande" evento – como falar na frente de centenas de pessoas – para usá-la pela primeira vez. Esses eventos são tão intimidadores que você certamente vai congelar, a menos que se prepare adicionalmente para eles. Se você praticar a ferramenta repetidamente quando estiver sozinho, até que ela se torne natural, em breve você estará pronto para experimentá-la na frente dos outros. Comece usando a ferramenta quando estiver perto de alguém que *não o deixa ansioso* – como um parente, um colega de trabalho, seu melhor amigo ou seu cônjuge. A maioria de nós sente alguma necessidade de aceitação, mesmo perante essas pessoas.

Agora você está pronto para enfrentar situações que lhe causam ansiedade. Pode ser um confronto ou um pedido de ajuda que você não se sente à vontade para fazer. Coloque-se nessas situações intencionalmente e use a Autoridade Interior bem no meio delas. Quanto mais você fizer isso, menos intimidado se sentirá.

Depois que a Autoridade Interior se tornar uma parte natural de sua vida cotidiana, você pode começar a usá-la para "grandes" eventos, como apresentações públicas importantes. Quando usar a Autoridade Interior durante essas ocasiões

intimidadoras, algo incrível acontecerá: você começará a desejar que elas cheguem logo. Não porque sejam completamente tranquilas, mas porque você ficará empolgado com a perspectiva de se expressar.

Aprender a usar a Autoridade Interior é como ir aumentando gradualmente os pesos que usa para malhar na academia; é necessário um desenvolvimento constante. Porém você também precisa de uma deixa para lembrar quando deve usar a ferramenta em sua vida diária. Essa deixa constante é a ansiedade do desempenho. Para Jennifer, isso significava obviamente o treino de futebol. A princípio, ela caminhava para a arquibancada sem dizer nada para ninguém, apenas usava a Autoridade Interior repetidas vezes. Isso a ajudava a se acalmar e, gradualmente, ela adquiriu coragem para falar com os outros pais.

Porém sua consciência da ansiedade do desempenho também a ajudou a perceber que se sentia insegura mesmo quando não estava na frente de outras pessoas. Pensando num encontro às escuras que teria, percebeu que estava ansiosa e usou a Autoridade Interior para se acalmar. Ela começou a usá-la até na frente do espelho, de manhã. "Eu sou a plateia mais crítica que já enfrentei", admitiu.

Unida à sua Sombra, Jennifer começou a dissipar a insegurança que a tinha perseguido por toda sua vida.

Ninguém faz isso de uma só vez. Às vezes você vai usar a Autoridade Interior e se sentir imediatamente relaxado, conseguindo se expressar com uma facilidade incrível. Porém haverá também situações em que a ferramenta vai parecer mecânica ou apenas não vai funcionar. Não desanime; simplesmente passe para a deixa seguinte. A coisa mais importante que você pode fazer é continuar se conectando com a Sombra sem esperar uma recompensa imediata.

Nossa necessidade de agradar a uma plateia é um hábito profundamente arraigado. A melhor maneira de nos livrarmos desse hábito é substituí-lo por outro mais saudável; ou seja, usar a Autoridade Interior sempre que existir uma oportunidade. Se você fizer isso regularmente, estará se treinando a confiar em seu eu interior, não nas reações dos outros.

Todo mundo tem um lugar em que se sente inibido por sua necessidade de aprovação. Isso inclui ambos os autores deste livro. Psicoterapeutas também são humanos, e faz parte de nossa natureza humana querer que os pacientes vibrem com o nosso brilhantismo. Porém, nem sempre é isso o que acontece. Às vezes, na verdade, eles nos olham como se fôssemos loucos. Estaríamos mentindo se não admitíssemos que esses momentos representam um desafio direto à nossa própria confiança. Porém é exatamente esse tipo de momento – em que um paciente precisa abrir sua mente para uma nova maneira de encarar a vida – que precisamos para

manter nosso próprio senso de autoridade.

Argumentar em favor de nosso ponto de vista não transmite autoridade, só reflete nossa necessidade de estarmos certos. O que convence um paciente é a profundidade e o entusiasmo com que explicamos nossa abordagem, mesmo quando ela está sendo contestada. Isso só pode vir da Força da Autoexpressão, o que significa que precisamos usar a Autoridade Interior como qualquer outra pessoa.

OS BENEFÍCIOS SECRETOS DA AUTOEXPRESSÃO

Depois de usar a ferramenta por dois meses, aconteceu algo profundo com Jennifer. Eu percebi a mudança pela maneira como ela entrou flutuando no meu consultório. Em vez de fitar o chão, ela olhou diretamente para mim, irradiando calor. "Você não vai acreditar no dia incrível que eu tive", ela disse, ofegante. Ela havia acordado ansiosa, mas desta vez não tinha nada a ver com o treino de futebol. Era por causa de um teste para um papel, o primeiro que Jennifer tinha em anos. Logo estava sentada com as outras atrizes numa pequena sala de espera, nervosa, aguardando sua vez.

"Assim que comecei a ler minhas falas, senti que ia congelar, mas usei a Autoridade Interior rapidamente, duas vezes seguidas", disse. "Consegui me acalmar, mas então senti algo mais; como se eu tivesse mudado de marcha." De repente ela estava de pé, dominando meu consultório como se fosse um palco. Havia um senso de empolgação musical em sua voz. "Você sabe como eu normalmente fico toda preocupada com o que as outras pessoas estão pensando? Pois é, foi como se eu tivesse me esquecido de me preocupar. Minhas falas, meu personagem, minha motivação – tudo isso me veio sem nenhum esforço." Impressionada com o que tinha feito, ela começou a chorar baixinho. Isso a deixou ainda mais radiante.

E teve mais. Depois do teste, uma amiga do comitê de arrecadação de fundos da escola de seu filho teve uma emergência e perguntou a Jennifer se ela poderia substituí-la na reunião com um doador importante. "Fiquei petrificada. Mas não podia dizer não; ela já tinha me ajudado várias vezes antes."

A amiga havia despejado em cima de Jennifer uma montanha de dados financeiros, mas assim que ela foi apresentada ao doador, não conseguia se lembrar de nada. Então usou a Autoridade Interior mais algumas vezes. "Acho que devo ter realmente conquistado a confiança da Sombra, porque foi ainda melhor do que no teste. Eu simplesmente abri a boca e vários argumentos persuasivos começaram a sair. Falei de coração sobre como eu fiquei feliz quando meu filho foi aceito, como

foi fácil para ele fazer amigos e quanta coisa ele parece estar aprendendo. E quando eu precisei das estatísticas que a minha amiga tinha me passado, eu consegui relembrar de tudo." Jennifer sorriu. "O doador dobrou a contribuição. Eles querem que eu entre para o comitê de arrecadação de fundos."

Pela primeira vez em sua vida, Jennifer teve uma real consciência de quem era. "Me senti mais eu mesma do que jamais tinha me sentido antes." Ela também percebeu um estranho paradoxo. "Eu estava falando com a minha própria voz, mas ao mesmo tempo parecia que havia outra voz falando através de mim. Por que será?"

Como já dissemos, a Força da Autoexpressão vem por meio de sua Sombra. Porém há algo de maravilhoso a respeito dessa força superior: *Ela fala através de você de uma maneira que é unicamente sua*. Ela dá a cada um de nós uma voz singular, mas ainda assim todas as nossas vozes vêm da mesma fonte. É por isso que a verdadeira autoexpressão parece vir de algum outro lugar, mas ao mesmo tempo faz com que você seja mais você.

Durante toda a sua vida, Jennifer havia tido dificuldade de falar abertamente. Sentia que, se o fizesse, poderia expor aquilo de que mais se envergonhava: sua Sombra. Agora, as coisas haviam se invertido: falar abertamente era uma oportunidade de se tornar plenamente ela mesma. Como ela descreveu: "Acho que não posso sequer *encontrar* meu verdadeiro eu a menos que o expresse."

Exatamente.

Na verdade, os antigos viam a autoexpressão como a qualidade fundamental do universo. No Gênesis, Deus é descrito como um ser autoexpressivo. Deus *diz* "faça-se a luz", e a luz é criada. Deus *diz* "produza a terra plantas e árvores", e assim se faz. Portanto, é quando estamos nos expressando que nos sentimos mais em harmonia com o universo. Sentimos que pertencemos a ele. Para Jennifer, isso significava parar de questionar seu valor como ser humano; ela não era mais uma excluída inferior sem nada para dizer.

Ela também começou a se sentir parte da comunidade. Descobriu que as pessoas a respeitavam e buscavam seus conselhos. Foi a Sombra que lhe permitiu ter esse impacto recém-descoberto sobre os outros.

A Sombra possibilita a verdadeira conexão humana – ela é a parte de nós que todos compartilhamos. Sem ela, exageramos o que nos torna diferente dos outros; nos sentimos isolados deles. Relacionamentos – seja entre diferentes indivíduos, religiões ou nações – só podem funcionar quando usamos nossas Sombras para criar uma ligação universal. Isso nos coloca num estado em que mesmo oponentes podem reconhecer a humanidade uns nos outros. É a única maneira pela qual podemos desfrutar da liberdade de sermos diferentes e, ao mesmo tempo, coexistirmos uns

com os outros.

Tudo isso é possível porque a Sombra se comunica numa linguagem que é comum a toda a humanidade – a linguagem do coração, não das palavras. Por ter uma Sombra, você já conhece essa linguagem. Dois amigos seus podem falar exatamente as mesmas palavras de apoio, mas você conhece a diferença quando um deles realmente demonstra empatia com você e o outro está desinteressado ou impaciente. Um amigo está falando de coração, o outro não.

Uma alusão a essa linguagem do coração é feita na história bíblica da Torre de Babel. A história descreve uma raça de pessoas que falava "uma única língua" e vivia uma existência unificada.

Esse estado de unidade era uma dádiva, mas essas pessoas abusaram dessa dádiva, propondo a construção de um monumento a seu poder: uma torre que alcançaria os céus. Frustrando sua ambição, Deus "confundi[u] a língua deles, de modo que não [mais] se entend[essem] uns aos outros... e dispersou os seres humanos por toda a terra". A interpretação comum dessa história é que descreve a origem dos diferentes idiomas. Mas existe um significado mais profundo: *Mesmo aqueles que falavam a mesma língua não conseguiam mais entender uns aos outros; eles haviam perdido a linguagem compartilhada do coração.*

Nós, que estamos vivos agora, somos o produto final disso, e nossas vidas sem dúvida são, por consequência, piores. Perdemos essa linguagem universal e, com ela, todo o senso de uma comunidade humana totalmente inclusiva. Perdemos o senso de pertencermos ao mesmo time e de termos uma obrigação para com algo superior a nós mesmos. Servidores públicos não se sentem mais obrigados a colocar o interesse público acima de seu próprio, advogados especializados em divórcios instigam conflitos para conseguir honorários mais altos, médicos solicitam exames desnecessários para se protegerem. Nosso discurso público se degenerou numa zona de ataque sem limites, onde nada está a salvo, seja o patriotismo, a aparência ou a vida privada de um oponente.

Porém, temos uma oportunidade de sanar isso. A linguagem comum com a qual podemos alcançar uns aos outros ainda vive na Sombra. Isso foi emocionante para Jennifer. Pela primeira vez em sua vida, ela conseguiu sentir o que era ter um impacto nas outras pessoas. Como sociedade, tendemos a associar a influência a pessoas em posições de poder. Como Jennifer definiu: "Eu achava que era preciso ser famoso para ter um impacto." Isso é compreensível, mas é um erro pelo qual pagamos um alto preço. Significa que ignoramos as oportunidades corriqueiras, prosaicas de incentivar, inspirar e nos conectar uns aos outros. Você pode usar a Autoridade Interior para se tornar uma força positiva para as pessoas à sua volta, seja

inspirando autodisciplina em seus filhos, se conectando com uma pessoa idosa que esteja solitária ou mesmo trazendo um pouco de leveza a um encontro com um estranho.

Outro equívoco é achar que só podemos ter um impacto real sobre alguém se o dominarmos. Demonstrar empatia pelo sentimento dos outros tende a ser visto como um sinal de fraqueza. Como Jennifer observou brincando, mas num tom amargo: "Meu pai só tinha uma maneira de exercer sua autoridade: com um cinto." Esse tipo de liderança gera medo e ressentimento, que acabam a enfraquecendo.

Existe uma maneira de ser um líder forte sem gerar medo nem ressentimento. Se sua autoridade for baseada na Sombra, você pode permanecer em contato com os sentimentos dos outros. Quando as pessoas se sentem compreendidas, querem fazer o que você lhes pede, mesmo que não concordem plenamente. A empatia agora aumenta sua autoridade. Isso é verdade, independentemente do contexto, seja com seus amigos, sua família, com a comunidade etc. Na verdade, até grandes empresas reconhecem o valor de levar em conta o ponto de vista dos outros – o que gera um trabalho de equipe verdadeiro e duradouro.

A comunidade da qual Jennifer estava começando a se sentir parte se chama Matriz Social. É uma rede interconectada de seres humanos que gera uma energia curativa que não pode ser criada de nenhuma outra forma. Quanto mais conectados nos sentimos uns com os outros, mais felizes somos. Existem até pesquisas indicando que as pessoas que têm um senso de comunidade vivem mais e gozam de ótima saúde física e mental.

Mas há também um benefício ainda mais profundo.

Escondida dentro da dinâmica da Matriz Social encontra-se a solução para o problema fundamental enfrentado pela raça humana: como podemos permanecer unidos sem sacrificar nossa liberdade individual? A resposta está na Sombra. Ela carrega a individualidade singular de nosso eu interior, mas vive num espaço de completa conexão com as Sombras de todas as outras pessoas. Contudo, a menos que assumamos responsabilidade pessoal pela ativação de nossa Sombra, tudo isso permanece no campo das possibilidades. Se não fizermos a escolha certa, enfrentaremos uma lenta descida ao inferno primitivo e violento ao qual o filósofo Thomas Hobbes apropriadamente se referiu como "a guerra de todos contra todos".

PERGUNTAS FREQUENTES

1. Posso sentir a presença da minha Sombra, mas não consigo vê-la.

Isso não é raro. Algumas pessoas são menos visuais que outras. Se você não consegue ver sua Sombra, pratique sentir a presença dela na sua frente.

Então, quando usar a Autoridade Interior, dirija sua atenção para onde quer que essa presença esteja. Com o tempo, o que começou como uma presença assumirá uma forma visual.

Algumas pessoas têm o problema oposto. Conseguem ver uma imagem de sua Sombra, mas ela não parece ter nenhuma presença real; pode ter a aparência de um boneco palito ou de um personagem de desenho animado.

Em nossa experiência, isso pode ser sempre resolvido por meio da repetição. Trate a imagem como se ela fosse real, mesmo que não pareça, e mais cedo ou mais tarde ela será real para você.

2. Consigo ver minha Sombra quando meus olhos estão fechados, mas não quando estão abertos e eu estou na frente de outras pessoas.

Este também é um problema comum. É necessário algum tempo para que você se acostume a ver a plateia com seus olhos físicos enquanto vê a Sombra em sua imaginação. Porém, a verdade é que todo mundo sabe fazer isso. Toda vez que você está absorto numa obra de ficção, seus olhos físicos estão percorrendo as palavras na página, mas em sua imaginação você consegue ver os personagens e o ambiente que os rodeia vividamente.

É a mesma coisa com a Autoridade Interior. Se a usar repetidamente, ver sua Sombra enquanto estiver com os olhos abertos se tornará natural.

3. O foco na minha Sombra não vai me separar da plateia e me colocar em meu próprio mundo?

Na verdade, é o oposto. Sentir-se intensamente conectado à sua Sombra dá a você uma sensação interior de confiança que dissolve seu medo da plateia. Isso faz com que você fique livre para se conectar com ela. É quando você tenta esconder sua Sombra que fica apavorado pela plateia. É isso que o coloca em seu próprio mundo.

Em nosso trabalho, tanto Phil quanto eu vemos nossas Sombras regularmente, bem no meio de uma sessão de psicoterapia com um paciente, e nunca fomos acusados de parecermos distraídos, desconcentrados ou num outro mundo.

4. Essa prática vai fazer com que eu desenvolva uma dupla personalidade?

O termo "dupla personalidade" tem uma conotação específica para profissionais da saúde. Para eles, conota sérios problemas psicológicos que vão muito além do escopo deste livro.

Contudo, quando um leigo pergunta se a Autoridade Interior vai fazer com que ele desenvolva uma "dupla personalidade", o que ele quer dizer é algo diferente. Ele tem medo de que haja algo de errado em ter um segundo eu dentro de si e não se sente à vontade para falar a respeito. Ele tem medo de que possa ser louco.

Mas o oposto é verdadeiro. Todo mundo tem uma Sombra. A verdadeira loucura é negar sua existência. Você estará negando todo o seu eu interior. Abraçar a sua Sombra é, na verdade, um enorme alívio. E o melhor de tudo, você estará desenvolvendo poderes que nem sequer sabia que possuía.

Quando começar este processo, não desista por medo de que haja algo de errado com você. Se você perseverar, mesmo que por algumas semanas, sentirá o oposto – *que está ficando mentalmente são*.

5. Conectar-me com minha Sombra não vai ter um efeito negativo sobre mim? Houve uma época na minha vida em que eu me tornei a minha Sombra e não foi bom. Eu simplesmente cedi às minhas piores tendências.

Essa é uma objeção quase universal à Autoridade Interior. A Sombra nos é repugnante. Nosso medo é que, quanto mais interagirmos com ela, mais nos tornaremos como ela.

O medo é compreensível; a maioria das pessoas se lembra de uma época conturbada em sua vida em que a Sombra as dominava. Geralmente, esses são períodos em que você se isola do mundo; você se torna indiferente, se sente inferior ou sem propósito, como se estivesse perdido. Você pode também exagerar no álcool ou na comida. Isso pode ser desencadeado por qualquer coisa – uma rejeição, um revés –, mas com frequência você é afetado sem explicação. A primeira vez é quase sempre na adolescência, mas pode acontecer a qualquer época.

Em momentos como esses, você se torna sua Sombra – ela sequestra sua vida.

Quando isso acontece, a maioria das pessoas não sabe que existe uma alternativa. Phil sentia que, apesar de estar ciente do potencial positivo da Sombra, Jung nunca havia desenvolvido um método prático e confiável de trazê-la para fora. Para isso, seria necessária uma maneira de se trabalhar com a Sombra em vez de se tornar a própria Sombra. É aí que entra a Autoridade Interior: ela faz de sua Sombra sua parceira. *Quando a Sombra se torna sua parceira, a natureza dela muda*. Só então ela se torna a fonte da autoexpressão livre e espontânea. Sem essa ferramenta, a Sombra não é nada além da soma total de suas piores tendências.

Se você faz uso consistente da Autoridade Interior, cria um *relacionamento* contínuo com a Sombra. Pense nisso como uma parceria na qual cada parte está fornecendo algo que a outra não pode fornecer. A Sombra contribui com a

capacidade de se expressar com paixão – algo que você não pode fazer por si só. Mas você leva à Sombra algo da qual ela precisa e não pode obter sozinha: o reconhecimento de seus poderes. Você dá isso à Sombra sempre que escolhe usar a ferramenta.

Ao juntar essas energias, você termina com um todo maior que a soma de suas partes. Por mais estranho que pareça, o "melhor de você", sua versão superior, só está presente quando você está nessa parceria constante com a sua Sombra. Esse é o verdadeiro significado do termo "Eu Superior". O segredo é que o Eu Superior é a combinação de dois opostos: você e sua Sombra.

Se essa parceria se desfizer – ou nunca for formada – você acabará num estado de desequilíbrio. De um lado, a Sombra assume o controle e o domina com suas tendências de inferioridade, fraqueza e depressão. Por razões óbvias, Phil deu a isso o nome de "tomada de poder". Do outro lado, você expulsa a Sombra por completo e vive uma vida superficial, sempre ansiando pela aprovação dos outros e incapaz de se expressar profundamente. É comum oscilar de um desses extremos para o outro sem sequer se dar conta que andam de mãos dadas. Infelizmente, a maioria das pessoas acha que essas são suas únicas duas opções.

No entanto, criar um relacionamento equilibrado com a Sombra não é uma escolha ou outra, é um processo. Você precisa trabalhar em parceira com a Sombra o tempo todo. A Autoridade Interior é a chave para fazer isso.

6. Como posso trabalhar com a minha Sombra se ela parece furiosa, destrutiva ou cruel?

Lembre-se, a Sombra é uma imagem de tudo o que você não quer ser. Neste capítulo, estamos lidando com a sua forma mais comum, a que chamamos "Sombra inferior". A inferioridade e a insegurança são os sentimentos mais comuns que temos quando estamos tentando nos expressar na frente de outras pessoas.

Porém há algo mais que não queremos ser. Não queremos nos ver como "maus" ou "malignos". Por "maligno" queremos dizer aquela parte de você que tem um impulso de agir por puro interesse próprio, sem levar em consideração nada nem ninguém que esteja interferindo em seus planos. Isso se manifesta em egoísmo, ganância ou, quando suas metas são frustradas, ódio ou raiva destrutiva. Essas qualidades compõem uma segunda Sombra, a que chamamos "Sombra maligna". O fato de que você tem uma Sombra maligna não significa que você seja maligno, assim como o fato de ter uma Sombra inferior não significa que você seja inferior. Mas é uma parte de todas as pessoas. A questão é que as características dessa Sombra maligna são socialmente inaceitáveis e, portanto, não gostamos de admitir que ela

existe.

Num próximo livro, vamos ensiná-lo a impedir que a Sombra maligna aja de maneira destrutiva. Enquanto isso, se esta for a forma dominante assumida pela sua Sombra, você pode sem dúvida usá-la da mesma maneira que descrevemos para a Sombra inferior. Isso não apenas funcionará, como, para muitas pessoas, será a primeira vez em que conseguem usar a Sombra maligna de maneira construtiva.

7. Já li Jung e foi revelador para mim. Porém a aplicação de vocês do conceito da Sombra é muito diferente daquela usada na terapia junguiana clássica. Por quê?

Quero deixar claro que o trabalho de Jung representou um avanço monumental. Ele não apenas expandiu a noção daquilo que se encontra no inconsciente humano, mas também desenvolveu uma maneira nova e ousada de trabalhar com os sonhos. Ele a chamava Imaginação Ativa. Isso significava recriar visualmente figuras oníricas – neste caso a Sombra – num estado desperto. Sua meta era integrar a Sombra ao entendimento que o paciente tinha de si, tornando-o completo. Ele chamou esse estado de Self (ou Si-mesmo).

Era uma abordagem profícua que ia muito além da psicoterapia praticada na época. O único problema que encontro é que, às vezes, falta direcionamento a ela. Isso se tornou bastante aparente quando era preciso integrar a Sombra. Os pacientes precisam de instruções claras para acessar seu imenso poder e trazê-la para suas vidas cotidianas. Era importante demais para deixar ao acaso. Phil havia levado o conceito ao nível seguinte e desenvolveu uma forma confiável de fazer a conexão através de um conjunto de ferramentas capazes de acionar o poder da Sombra nos momentos mais necessários.

As ferramentas se aproveitam do fato de que a Sombra é um ser separado, com sua própria sensibilidade e visão de mundo. Ela necessita e merece a mesma atenção que você dedicaria a um relacionamento com outro ser humano. Usando a imaginação ativa, Jung deu o brilhante primeiro passo para o cultivo desse relacionamento. Porém ainda havia um problema. Os eventos de nossas vidas nos distraem do mundo interior, cortando nosso relacionamento com a Sombra. Phil sentiu que era possível usar os mesmos eventos para aprofundar o relacionamento com a Sombra. Congelar na frente de uma plateia é um exemplo. A Autoridade Interior faz da Sombra a solução para o problema e, ao fazê-lo, fortalece nosso relacionamento com ela. A maneira mais profunda de reconhecer a Sombra é torná-la parte de sua vida a cada momento.

OUTROS USOS DA AUTORIDADE INTERIOR

A Autoridade Interior lhe permite superar sua timidez inicial, especialmente perto de pessoas em quem você tem um interesse romântico. *Muitas pessoas que têm muito a oferecer num relacionamento nunca se dão a chance de fazer parte de um – conhecer alguém novo é assustador demais. As pessoas que conseguem mais oportunidades de se conectar romanticamente não são necessariamente as que seriam os melhores parceiros; são aquelas que mais se expõem.*

Jim havia sofrido por toda a sua vida de uma timidez paralisante. Conhecer novas pessoas era desagradável; eventos sociais eram assustadores. Porém sua deficiência era ainda mais séria no que dizia respeito ao sexo oposto. Por ser um homem alto, bonito e claramente sensível, as mulheres com frequência lhe davam uma chance de abordá-las, mas toda vez ele congelava. Paralisado por sua inibição, o máximo que conseguia era dar um meio sorriso. Elas interpretavam isso equivocadamente como desinteresse ou um senso de superioridade da parte dele e armavam suas próprias defesas. Isso o deixava ainda mais inibido. Quando ele começou a trabalhar a sua Sombra, ela lhe apareceu como um monstro grotesco, mas vê-la claramente era um alívio para ele. Jim começou a praticar a Autoridade Interior sozinho – o simples ato de praticar na frente de um espelho era um grande passo para ele. Quando o fez, para sua surpresa, sentiu que pela primeira vez na vida conseguia se olhar no olho. Então começou a praticar com vendedores de lojas e transeuntes, situações em que não havia muito em jogo. Meses mais tarde, ele chegou a ponto de conseguir falar com mulheres sem congelar e logo passou a ter uma vida social.

A Autoridade Interior lhe permite expressar necessidade e vulnerabilidade. *Muitas pessoas, especialmente homens, se escondem atrás de uma fachada querendo passar a ideia de que têm a vida sob controle e não precisam dos outros para nada. A vida tem uma maneira de derrubar essa fachada e nos colocar numa posição em que precisamos pedir ajuda. Aqueles que não conseguem aceitar isso arriscam-se a perder tudo.*

Harold era um incorporador imobiliário com um ego gigantesco. Assumia grandes projetos que o colocavam em sério risco financeiro. Quando a economia ia bem, isso funcionava. Ele tinha um estilo de vida luxuoso e ostentado e só se sentia seguro quando era o centro das atenções, doutrinando os outros. Então o mercado imobiliário começou a ruir e os bancos começaram a cobrar suas dívidas de empréstimos. Sem dinheiro, ele descobriu que tinha poucos amigos. Para evitar a

falência, teve que recorrer ao pai, que atuava na mesma área mas era modesto e conservador – e consequentemente tinha economias substanciais. Harold se orgulhava de ter superado o pai; pedir dinheiro a ele destruiria sua fachada de figurão. A Autoridade Interior, que lhe permitiu se comunicar a partir de seu verdadeiro eu profundo, ensinou a Harold que podia funcionar sem a fachada. Depois de muita prática, ele conseguiu pedir ajuda ao pai. "Foi o primeiro momento honesto que eu tive desde que era criança", ele disse. Com isso, Harold ganhou o respeito do pai. Usando a Autoridade Interior toda vez que falava com ele, Harold conseguiu, dali em diante, ter um relacionamento verdadeiro com o pai.

A Autoridade Interior lhe permite conectar-se com aqueles que ama com mais emoção. *A maneira como você se comunica, especialmente a emoção que expressa, é mais importante que as palavras que usa. Quando você fala sem emoção, não consegue ter impacto suficiente nos outros para formar uma verdadeira conexão.*

Joe era um radiologista bem-sucedido. Outros médicos o procuravam para diagnosticar seus pacientes. Com um cuidado meticuloso, ele percebia coisas que os outros deixavam passar. Contudo, Joe se sentia mais à vontade com suas imagens computadorizadas do que com seres humanos. Isso era aceitável como radiologista, mas não como pai. Aos 13 anos de idade, sua filha mais velha começou a não querer mais passar nenhum tempo com ele. Ele ficou magoado, mas quando lhe perguntou por que, ela simplesmente saiu da sala, irritada. Ela disse à mãe que o pai não gostava dela e que era um *nerd*; na primeira vez que ela havia usado um vestido de adulta, ele não tinha esboçado nenhuma reação, a não ser ficar olhando inexpressivamente. Ele tentou se desculpar, dizendo a ela que a amava, mas a filha não se sensibilizou. A esposa lhe disse que não eram palavras que estavam faltando, mas sentimentos. Sentimentos eram um mistério para ele até encontrar sua Sombra. Ela continha todas as emoções com as quais ele havia perdido contato. Ele começou a usar a Autoridade Interior toda vez que falava com a filha e ficou impressionado com o efeito que isso teve no relacionamento dos dois. Conforme foram se aproximando, ela desenvolveu a confiança resultante da certeza que o pai a amava.

A Autoridade Interior ativa uma força superior na escrita, não apenas da fala. *O bloqueio criativo afeta os escritores quando eles passam a se interessar mais pelo resultado de seus esforços do que pelo processo de escrever. Normalmente, esse bloqueio assume a forma de uma tentativa frustrada de fazer um trabalho perfeito e de uma dura autocrítica quando fracassam.*

Julie amava escrever roteiros e se perguntava se poderia fazer daquilo uma

carreira. Para sua surpresa, o primeiro que ela enviou para um estúdio foi comprado e transformado num filme aclamado. Ela recebeu então uma excelente oferta para escrever um roteiro para um diretor famoso. Julie agora sentia a pressão de produzir algo tão bom quanto sua primeira obra. Escrever não era mais divertido. Em vez de confiar em seus instintos, ela ficou presa em sua cabeça, tentando adivinhar o que agradaria aos outros. Começou a criticar duramente tudo o que escrevia. Seus ataques ao próprio trabalho se tornaram tão cruéis que ela simplesmente perdeu a vontade de escrever. A única solução era se reconectar com a parte dela que amava escrever por escrever – sua Sombra. Ela o fez usando a Autoridade Interior durante todo o tempo em que estava escrevendo. Direcionou a ferramenta ao leitor imaginário de seu roteiro. Teve o cuidado especial de usar a ferramenta toda vez que começava a se atacar. A Autoridade Interior estava trazendo uma força superior – a Força da Autoexpressão – para sua escrita. Julie parou de temer o que os outros achariam de seu trabalho; escrever voltou a ser divertido

RESUMO DA AUTORIDADE INTERIOR

Para que serve a ferramenta

Em situações intimidadoras, quando você sente dificuldade em se expressar ou mesmo de se conectar com outras pessoas. São momentos em que você "congela", fica paralisado ou rígido, incapaz de se expressar de maneira natural, espontânea. Por trás disso, está um senso irracional de insegurança. A ferramenta lhe permite superar a insegurança e ser você mesmo.

Contra o que você está lutando

A insegurança é um traço universal do ser humano, mas é malcompreendida. Achamos que sabemos o que está nos deixando inseguros: nossa aparência, nosso grau de instrução ou nosso status socioeconômico. Na verdade, há algo mais profundo dentro de nós que é a causa de toda a insegurança. Este algo é a Sombra – a personificação de todos os nossos

traços negativos –, e temos pavor de que alguém a veja. Consequentemente, gastamos muita energia escondendo-a, o que nos impossibilita de ser nós mesmos. O Método oferece uma nova maneira de lidar com o problema da Sombra.

Deixas para usar a ferramenta

1. Sempre que você sentir ansiedade relacionada ao desempenho. Ela pode ser desencadeada por eventos sociais, confrontações ou situações em que precisa falar em público.
2. Use a ferramenta logo antes das situações, assim como durante as mesmas.
3. Uma deixa menos óbvia seria quando você estiver antevendo a situação ou se preocupando com ela.

A ferramenta em resumo

1. Quando estiver diante de qualquer tipo de plateia, veja sua Sombra num canto, virada para você. (Funciona igualmente bem com uma plateia imaginária ou com uma plateia composta de apenas uma pessoa.) Desvie toda a sua atenção da plateia e concentre-a na Sombra. Sinta uma ligação indestrutível entre vocês – unidos, vocês são destemidos.
2. Juntos, você e a Sombra necessariamente se voltam para encarar a plateia e comandam silenciosamente: “ESCUTEM!” Sinta a autoridade que emerge quando você e sua Sombra falam com uma só voz.

A força superior que você está usando

A Força da Autoexpressão permite que nos revelemos de uma maneira verdadeira, genuína, sem nos preocuparmos com a aprovação dos outros. Ela fala por meio de nós com uma clareza e uma autoridade raras, mas também se expressa de

maneira não verbal, como quando um atleta está “em transe”. Em adultos, essa força fica enterrada na Sombra. Conectando-o com sua Sombra, a ferramenta lhe permite ressuscitar a força e fazer com que ela flua através de você.

CAPÍTULO 5

A Ferramenta:
O Fluxo do Agradecimento

A FORÇA SUPERIOR:
GRATIDÃO

ELIZABETH, UMA NOVA PACIENTE, TINHA passado a noite em claro, preocupada. "Vou receber toda a família para o jantar de Ação de Graças amanhã e tenho certeza de que o peru vai ficar uma porcaria", ela disse, contorcendo as mãos com tanta força que achei que a pele fosse sair.

"Você já começou a cozinhar o peru?", perguntei.

"Não, mas da última vez que eu preparei o peru, minha prima teve intoxicação alimentar."

Ela me lançou um olhar suplicante por um momento, mas antes que eu pudesse dizer uma palavra, sua mente, se revirando de ansiedade, passou para questões mais urgentes. Um primo distante havia avisado, no último momento, que traria um convidado – isso supostamente duplicaria a carga de trabalho que ela teria. O sobrinho, que sofria de intolerância a glúten, não poderia comer a farofa de pão que recheava o peru. E como ela faria para sentar o pai, de esquerda, longe tanto do irmão de direita quanto da prima emocionalmente frágil, que ele acabava sempre conseguindo afrontar?

Ininterruptamente, ela ia despejando suas preocupações como uma rajada de balas, como se estivesse numa corrida contra o apocalipse. Por um segundo, perdi a concentração no que ela estava dizendo e vislumbrei seu mundo interior – um lugar infernal, onde incessantes pensamentos sombrios a prendiam numa teia de maldição. Fiquei triste por ela. "Estou vendo o estresse que você está sentindo", arrisquei, em tom tranquilizador, "mas não acredito que seja tão terrível quanto você pensa".

"Você parece o meu marido", ela retrucou. "É fácil para ele dizer – tudo o que ele tem que fazer é servir bebidas e se certificar de que a TV esteja ligada para o início do jogo."

Senti-me inútil durante a maior parte da sessão, mas, surpreendentemente,

Elizabeth me agradeceu no final e prometeu voltar na semana seguinte. Comecei a sessão seguinte perguntando como tinha sido o jantar de Ação de Graças, mas ela balançou a mão, num gesto de indiferença, agora preocupada com uma nova crise, uma vermelhidão em sua perna que ela estava certa de que era um sintoma de lúpus.

Elizabeth estava sempre preocupada com alguma coisa. O que quer que fosse – o barulho estranho que seu carro fazia quando ela ligava a ignição, ou as dores de cabeça que eram certamente causadas por um tumor cerebral –, a preocupação era o foco de sua existência.

Houve um tempo de sua vida em que ela era relativamente despreocupada – quando era estudante. Elizabeth sempre fora excelente aluna e tinha concluído um mestrado em Psicologia com notas quase perfeitas. Porém, quando se formou, já estava casada e com uma filha, e teve que entrar direto no mercado de trabalho e ajudar a sustentar a família.

Depois de uma longa procura, ela encontrou um emprego como orientadora educacional numa universidade. O salário era baixo, mas ela era perfeita para a função – academicamente apta e muito preocupada com os alunos sob os seus cuidados. Talvez preocupada demais.

Devido à enorme quantidade de casos, era impossível dar a cada aluno a atenção que ela sentia que eles mereciam. Mas ela encontrava tempo para se preocupar com eles. Será que fulano estava fazendo as matérias certas? E sicrano, será que estava sofrendo de uma depressão que ela não tinha detectado? Será que ela deveria trabalhar aos sábados para tentar dar conta da carga de trabalho? Mas como ela encontraria tempo para a própria filha? Apesar desse retrato terrível de sua situação, ela era uma orientadora muito querida e havia conseguido escapar de outro medo – o de ser despedida – por mais de quatorze anos.

Perguntei-lhe como era para o marido conviver com os seus medos. "Às vezes ele ri, mas normalmente fica com cara de tédio", ela admitiu. Há pouco tempo, contudo, ele não estava lidando tão bem com a situação. Houve uma reunião na escola da filha à qual nenhum dos dois tinha podido comparecer devido a seus horários de trabalho. Durante o jantar, Elizabeth não conseguia parar de falar a respeito, quase entrando em estado de pânico. O marido de repente explodiu, zangado: "Esses são problemas bobos e você está agindo como se nossas vidas estivessem desmoronando!"

"O que você acha do que ele disse?", perguntei.

Seus olhos se encheram de lágrimas. "Eu sei que ele tem razão. Minha preocupação constante deve ser difícil para todos à minha volta. Mas imagine como é difícil *para mim*."

A NUVEM NEGRA

Elizabeth tinha o olhar assombrado de alguém cuja vida estava caindo aos pedaços. Na verdade, sua vida era bastante estável e, nas áreas cruciais, abençoada. Seu marido era um policial condecorado, que já estava no emprego havia tempo suficiente para ter completa estabilidade. Completamente dedicado à esposa e à filha, ele vivia para se certificar de que as duas estivessem sempre seguras e confortáveis. Nem ele nem Elizabeth se preocupavam com luxos – em termos materiais, tinham tudo de que precisavam. Mas não importava quão atencioso ele fosse, para Elizabeth a vida era como uma série de calamidades que ela enfrentava sozinha.

Seus medos (por mais absurdos que fossem) lhe pareciam reais, pois vivia num mundo criado por ela própria. Em certa medida, todos nós fazemos isso. Gostamos de pensar que reagimos ao mundo como ele é, quando, na verdade, reagimos a um mundo que existe em nossas próprias mentes. Esse mundo interior é tão poderoso que sobrepuja nossa capacidade de enxergar a realidade. Nas palavras de John Milton, em *Paraíso perdido*: "A mente é seu próprio lugar, e assim sendo pode fazer do Céu um Inferno e do Inferno um Céu."

Eu queria demonstrar a Elizabeth como isso funcionava. Pedi a ela que fechasse os olhos e relembrasse sua mais recente preocupação. "Eu ouvi comentarem no rádio a respeito do derretimento das calotas polares... Estou pensando que deveríamos nos mudar para o interior do país, para um lugar mais alto." Pedi que pusesse de lado aquela preocupação específica e visse se sentia algo *por trás* das preocupações.

Alarmada, ela abriu os olhos. "Eu senti uma enorme escuridão à minha volta, como uma nuvem de ruína." Eu disse a ela para tentar a mesma coisa com outra preocupação – se sua filha seria aceita por alguma universidade. Ela tentou e, para sua surpresa, sentiu exatamente a mesma escuridão à sua volta.

Chamamos essa presença de Nuvem Negra. Quando você se preocupa incessantemente, independente do assunto, está criando uma energia negativa que paira sobre você como uma nuvem. A Nuvem Negra expulsa tudo o que é positivo e cria uma sensação de ruína iminente, seja por meio de desastre natural, doença ou erro humano.

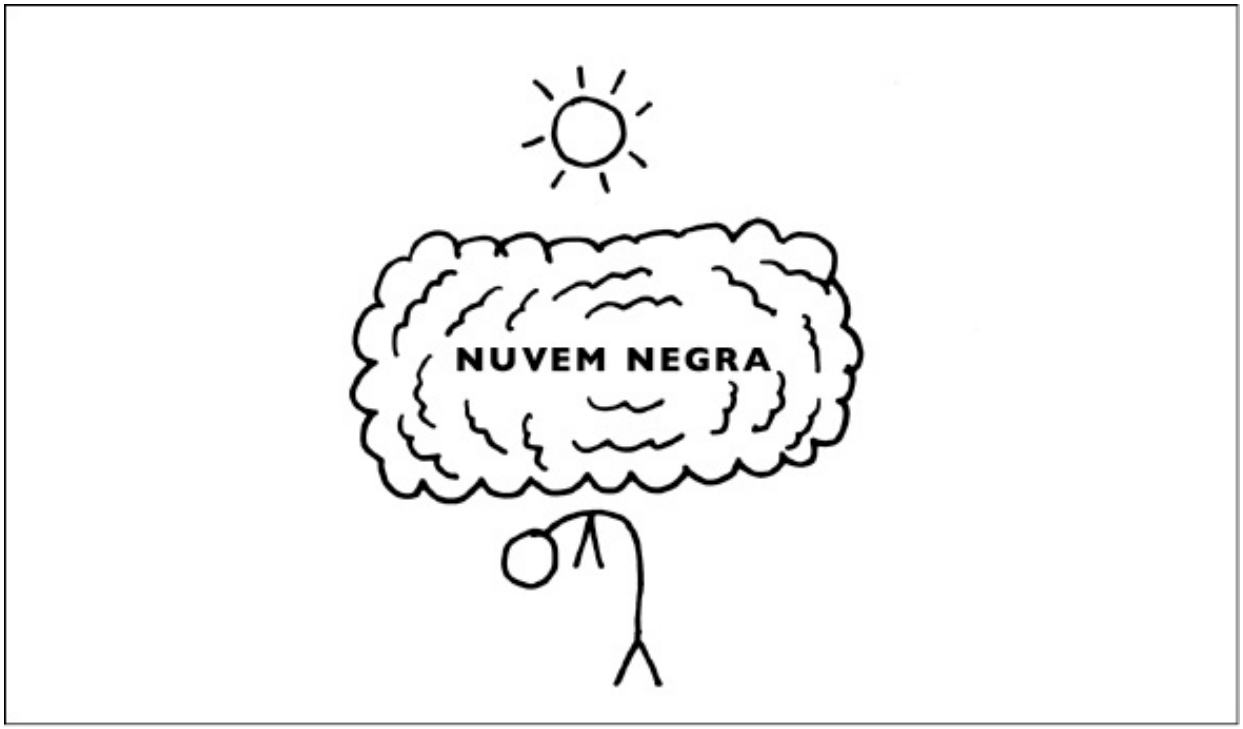
Elizabeth era um exemplo extremo de quão dominadora a Nuvem Negra pode se tornar. Seu poder não se deve ao fato de suas previsões se tornarem realidade – elas são quase sempre falsas. Ela nos domina de uma maneira muito mais primitiva, por meio da força da repetição. Se você repetir algo o suficiente, aquilo acaba se

tornando um hábito com vida própria; é mais fácil fazê-lo do que não.

Você pode ter sua própria experiência da Nuvem Negra. Comece escolhendo algo a respeito do qual você normalmente se preocupa. Pode ser seu emprego, um filho problemático ou um parente que não está bem.

> *Feche os olhos e recrie os pensamentos de preocupação, repetindo-os intensamente como faz na vida real. A princípio, isso pode parecer artificial, mas se você insistir, os pensamentos tomarão impulso e adquirirão vida própria. Agora se concentre no estado interior criado por esses pensamentos. Como você se sente?*

Você acaba de experimentar uma versão moderada da Nuvem Negra. Quando ocorre em sua vida real, ela é mais sombria e opressora. Obscurecendo tudo o que é positivo, ela o convence de que somente o negativo é real. A figura a seguir ilustra a Nuvem Negra em funcionamento:



Acima da nuvem está o sol, o símbolo universal do positivo. Aqui ele representaria tudo o que está certo no mundo. Desenhamos a Nuvem Negra como uma coberta impenetrável que impede a entrada do positivo. O sol ainda está brilhando, mas para a pessoa debaixo da nuvem, ele não existe. Não existe alegria, apenas negatividade. Ela se curva sob o peso do mundo sombrio criado por seus pensamentos. Há um preço enorme a se pagar por viver dessa maneira.

Para a pessoa esmagada pela Nuvem Negra, não existe paz de espírito.

O PREÇO DA NEGATIVIDADE

Para a maioria de nós, paz de espírito é um sentimento precioso. É a sensação de que tudo está em seu devido lugar, de que "está tudo bem". Você já sentiu isso em alguns momentos – todo mundo já sentiu –, uma serenidade interior, a sensação de estar em harmonia com toda a existência.

A Nuvem Negra aniquila essa sensação de paz. Sob seu feitiço, tudo o que você consegue ver é o que há de errado com o mundo. Qualquer tipo de pensamento negativo pode ter esse efeito – desesperança, autodepreciação, julgamento –, mas a preocupação é a mais eficaz.

Sem uma sensação de serenidade, tudo se torna uma crise. Com toda a sua energia focada na sobrevivência, aproveitar a vida é um luxo que você não pode se permitir. Elizabeth não conseguia mergulhar num bom livro, assimilar um filme ou encontrar uma amiga para almoçar – havia sempre um problema terrível exigindo sua atenção. Um dia ela olhou para mim, exausta, e admitiu a verdade: "Não consigo me lembrar da última vez que algo me trouxe alegria."

Esse padrão de crise perpétua tem um aspecto extremamente cruel. Na Nuvem Negra, todos os problemas são questões de vida ou morte, mas ninguém consegue enxergar isso a não ser você. Isso faz com que seja impossível confiar o suficiente nos outros para dividir as responsabilidades. Você se sente sobrecarregado e sozinho.

Elizabeth chegou a ponto de não conseguir confiar no próprio marido. Ela chegou à sessão exausta. "Estou morta", reclamou. "Não sei como vou botar as roupas para lavar hoje."

Fiquei confuso. "Eu achei que o seu marido fizesse esse tipo de coisa quando você precisasse de ajuda."

"Eu parei de pedir ajuda a ele. Ele não sabe dobrar direito as roupas. É mais fácil fazer eu mesma."

Essa atitude só fazia com que o marido – já frustrado com seus medos exagerados – se afastasse ainda mais. Ninguém gosta de se sentir inútil. Os amigos também estavam desaparecendo – ela não tinha tempo para eles.

Felizmente, logo depois de Elizabeth ter começado sua terapia, aconteceu algo que lhe deu o choque de que ela precisava – tinha a ver com sua filha. Elizabeth a tinha avisado dos prazos de inscrição, corrigido suas redações e até ajudado a filha a colocar os selos e os endereços nos envelopes a serem enviados às universidades. Então Elizabeth ficou chocada quando a filha a acusou de ser uma "chata egoísta". Quando ambas se acalmaram, a filha explicou. "Desculpe eu ter te chamado daquilo. Mas você tem que entender. A maior parte do tempo parece que você não

está fazendo tudo isso por mim, mas sim para lidar com a *sua própria ansiedade* de querer que eu entre para a universidade."

Esse foi um momento decisivo. Elizabeth não podia mais negar que a Nuvem Negra havia distorcido seu impulso mais forte como mãe, transformando-o em algo opressivo para a filha. Se tinha capacidade de estragar aquilo, podia estragar qualquer coisa. Ela estava determinada a se livrar da Nuvem Negra.

Porém isso seria mais difícil do que ela havia imaginado.

POR QUE O PENSAMENTO NEGATIVO É TÃO PODEROSO?

É tentador pensar que podemos mudar nossos padrões de pensamento com facilidade. Afinal de contas, por que não podemos simplesmente substituir cada pensamento negativo por um positivo? Essa ideia sempre foi parte da cultura americana. Infelizmente, é uma daquelas ideias que parece funcionar, mas não funciona. Isso porque, *na vida real, pensamentos positivos não chegam nem perto de ter o poder que os pensamentos negativos têm*.

Elizabeth descobriu isso sozinha quando uma amiga lhe deu um livro sobre o assunto. "Durante três dias eu tentei ter pensamentos positivos." Ela fechou a cara. "Mas toda vez que eu tentava, me sentia idiota por fingir que estava tudo bem quando havia perigo por todos os lados. Não sei por que chamam de poder do pensamento positivo – os pensamentos negativos são os que têm todo o poder."

O que é esse poder? Para descobrir, pedi a ela que fechasse os olhos e criasse uma sucessão de preocupações. Ela balançou a cabeça, concordando. "Agora deixe sua mente relaxar, como se você tivesse perdido a capacidade de se preocupar. Como você se sente?"

Elizabeth estremeceu. "Eu me senti relaxando por um segundo, mas então... parecia que eu tinha perdido o controle de tudo."

"Está bem. Agora – bem no meio desse sentimento de falta de controle – reintroduza a preocupação. Como você se sente?"

"Na verdade... um pouco melhor." Ela abriu os olhos. "Quando eu estou me preocupando, de alguma forma eu sinto como se pudesse afastar as coisas ruins. Isso me lembra de quando eu era pequena e ficava acordada a noite toda, imaginando como seria terrível se meus pais se separassem. Virou um ritual. Eu realmente acreditava que, enquanto eu me preocupasse com aquilo, não aconteceria de verdade."

"Mas os seus pais se separaram. Sua preocupação falhou, mas você continuou se preocupando mesmo assim."

"Acho que fiquei com medo de que, se eu parasse, então as coisas ruins aconteceriam *com certeza*."

Basicamente, a preocupação havia se tornado uma poderosa superstição – com o mesmo benefício que um pé de coelho. As superstições têm um apelo poderoso, pois nos dão uma sensação mágica de que podemos afetar o futuro. Claro que isso é uma ilusão. Não podemos prever a maior parte da nossa vida, quanto mais controlá-la. Desde uma chuva durante um piquenique até um súbito ataque cardíaco, qualquer coisa pode acontecer a qualquer momento. Ainda assim, insistimos que somos capazes de controlar o incontrolável.

Por quê?

Por causa de uma suposição básica sobre o universo que nunca questionamos. Partimos do princípio (por que a ciência assim nos ensina) que o universo é indiferente a nós. Com base apenas no que vemos à nossa volta, essa é uma conclusão razoável. Porém ela nos faz sentir sozinhos num universo que não se importa conosco. Sentindo que ninguém vai tomar conta de nós, nos tornamos obcecados por controlar nosso futuro. Nesse contexto, a preocupação parece fazer sentido.

Mas e se, num nível que não conseguimos enxergar, o universo *estiver* interessado em nosso bem-estar, nos sustentando de pequenas e de grandes maneiras? Não é preciso se esforçar muito para conseguir perceber isso. Comece com seu corpo físico. Ele extrai oxigênio do ar, digere alimentos complexos, concede a você o milagre da visão e da audição. Todas essas coisas funcionam de maneira incrível sem que você sequer as compreenda. Tem mais: a terra nos fornece comida, sua temperatura permanece dentro de uma faixa habitável e ela nos dá a matéria-prima para que possamos construir coisas. Esses são apenas alguns exemplos do número infinito de maneiras pelas quais nossa existência é sustentada pelo universo.

Quando eu disse isso a Elizabeth, ela respondeu: "Outras pessoas já me falaram a mesma coisa, mas eu simplesmente não consigo sentir isso."

Elizabeth não é a única. Uma crença real na bondade do universo não é algo que venha com naturalidade para a maioria das pessoas. Felizmente, há uma maneira de fazer qualquer pessoa sentir a generosidade ilimitada do universo.

A FORÇA SUPERIOR: GRATIDÃO

Muito cedo em sua vida, Phil passou por algo que o levou a vivenciar o universo de uma nova maneira. Mais tarde, ele acabou se tornando capaz de guiar outras pessoas à mesma experiência, conforme ele descreve em suas próprias palavras:

Como expliquei no Capítulo 1, quando eu tinha 9 anos de idade, meu irmão morreu de um tipo raro de câncer. Depois disso, minha família ficou esperando, impotente, outra tragédia se abater sobre nós. Quem seria o próximo? Então, quando eu tinha 14 anos, comecei a ser acometido por dores de cabeça inexplicáveis bem quando eu pegava no sono a cada noite. Era como se uma faca estivesse atravessada no meu crânio. Meu primeiro pensamento foi que eu tinha um tumor cerebral. Conforme as semanas se passavam, meu terror ia aumentando, mas para proteger meus pais não disse nada a ninguém. Finalmente, quando não podia mais aguentar, contei a eles. Apavorados, eles me submeteram a uma bateria completa de exames médicos.

Quando todos os exames deram negativo, eu soube que estava bem. O que eu não sabia era que minha experiência de vida estava prestes a mudar para sempre.

Até ter passado por essa provação, a coisa mais importante na minha vida era o basquete. Os melhores jogos eram na Associação Cristã de Moços, mas chegar lá não era fácil. Todas as esquinas eram ocupadas por prostitutas e traficantes. Como todo nova-iorquino, eu lidava com o perigo mantendo o olhar fixo à minha frente e ignorando tudo o que estava acontecendo à minha volta. Algumas quadras antes do meu destino, cheguei a uma área onde todos os prédios haviam sido reduzidos a entulho – era o início de uma grande obra de construção. Na verdade, era um alívio.

Lembro-me de entrar no ônibus na primeira noite após descobrir que minha vida seria poupada. Ele avançava em seu curso normal pelo inferno, os mesmos gritos e sirenes ecoando nas ruas do lado de fora, o ar ainda fedendo a lixo. Porém, como eu tinha pensado que nunca mais pegaria aquele ônibus novamente, encarei a experiência sob uma perspectiva completamente nova. Cada sensação parecia um milagre. Algo havia me devolvido essa viagem de ônibus – e com ela o resto da minha vida. Meu coração estava tomado de gratidão.

A experiência de Phil foi tão forte que o forçou a encarar as coisas de uma forma diferente. Num momento, ele estava entrando num ônibus sujo. No momento

seguinte, tudo lhe havia sido devolvido. Ele estava na presença de um poder de pura generosidade.

Referimo-nos a esse poder como a Fonte. A experiência de Phil durou um instante breve, mas ela está sempre presente. Tudo o que você pode ver foi criado por ela. Seu maior milagre foi ter criado a vida, e ela permanece intimamente envolvida com todos os seres vivos que criou. Isso inclui você. No passado, ela lhe deu vida; no presente, ela o sustenta e seu poder criativo enche seu futuro de infinitas possibilidades.

Quando você consegue reconhecer tudo o que lhe foi dado, passa a se sentir conectado à Fonte. Então, já não se sente tão só e sua necessidade de se preocupar diminui.

Quando expliquei tudo isso a Elizabeth, ela pareceu desconfiada. "Eu sempre tive inveja de pessoas que conseguem acreditar nisso que você está descrevendo – parece realmente reconfortante. Mas eu sou cética demais. Afinal, como é que você pode ter certeza de que essa Fonte existe?"

Era uma boa pergunta. Normalmente, para que acreditemos na existência de algo, precisamos vê-lo com nossos próprios olhos (ou percebê-lo com um de nossos outros sentidos físicos).

O problema é que a Fonte não está no mundo físico. Ela existe num mundo espiritual, que nossos cinco sentidos físicos não conseguem perceber. Para sentir a Fonte, precisamos de um novo tipo de percepção, e a história de Phil revela sua natureza. Ao perceber subitamente que sua vida lhe tinha sido devolvida, seu coração foi tomado de gratidão. Foi esse sentimento de gratidão – não algo que ele viu ou ouviu – que lhe deu uma conexão pessoal com a Fonte de pura generosidade.

Num certo nível, a gratidão foi sua *reação* à generosidade da Fonte. Porém, num nível mais profundo, a gratidão foi o meio pelo qual ele *percebeu* a Fonte. A princípio, pode parecer estranho pensar na gratidão como um meio de percepção, em vez de apenas uma reação emocional. Mas com a prática, você descobrirá que a gratidão percebe o mundo espiritual tão claramente quanto seus olhos e ouvidos percebem o mundo físico.

Isto faz com que a gratidão seja muito mais importante que uma mera emoção; isto faz da gratidão uma força superior. Em geral, forças superiores lhe permitem *fazer* coisas que você nunca pensou que poderia fazer. Neste caso, a gratidão lhe permite *perceber* coisas que achava que nunca poderia perceber. Em suma, a gratidão é um órgão superior de percepção, por meio do qual você pode reconhecer precisamente uma verdade fundamental: *o universo trabalha – misteriosamente – e você é o beneficiário constante de sua generosidade.* A Fonte está lhe apoiando em

todos os momentos, desde o dia em que você nasceu até o dia de sua morte. Sentir gratidão por esse relacionamento não é uma questão de bons modos, é uma maneira completamente nova de perceber a realidade.

A FERRAMENTA: O FLUXO DO AGRADECIMENTO

Há momentos na vida de todos nós em que a Fonte revela sua presença de maneira tão poderosa que sentimos gratidão sem qualquer esforço de nossa parte. Para você, isso pode ter acontecido enquanto acampava sob um céu estrelado ou talvez quando seu filho nasceu. O que torna esses momentos realmente especiais é o sentimento profundo de que algo lhe estava sendo dado; algo que você não poderia ter criado sozinho. Pense em algum momento em que isso aconteceu em sua vida e recrie a experiência agora, com os olhos fechados.

> *Visualize tudo o que estava acontecendo à sua volta. Concentre-se na gratidão que estava sentindo na época. Agora conecte essa gratidão à presença de uma força inimaginavelmente generosa.*

Muitos de nós já sentimos a Fonte dessa forma. Porém, não importa quão poderosa tenha sido a experiência, aconteceu sob circunstâncias especiais que raramente podem ser recriadas. Se você quiser seriamente derrotar sua negatividade, precisa acessar a Fonte a qualquer momento, quaisquer que sejam as circunstâncias. A única maneira de obter esse acesso é aprender a ativar seu senso de gratidão sempre que desejar.

Aqui está a ferramenta para despertar o órgão da gratidão.

O FLUXO DO AGRADECIMENTO

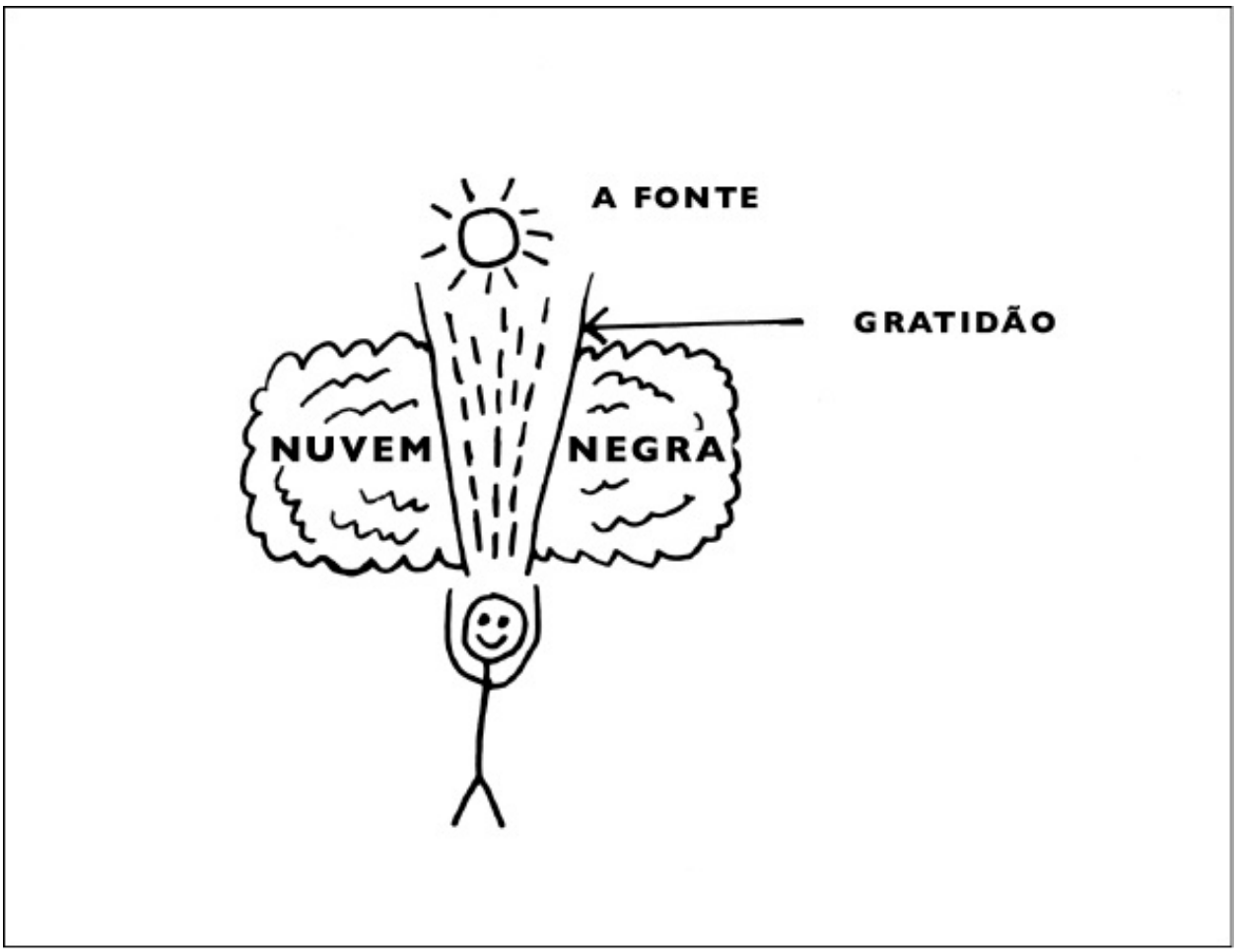
Pense em elementos da sua vida pelos quais pode ser grato – em especial coisas que você quase nem lembra que existem. Liste-as mentalmente para si mesmo, devagar o suficiente para sentir o valor de cada uma delas. “Sou grato por poder enxergar, sou grato por ter água quente” etc. Você deve fazer isso até chegar a pelo menos cinco itens – leva menos de trinta segundos. Sinta a leve tensão de seu esforço para encontrar esses itens.

Você deverá sentir a gratidão que expressa fluindo para cima,

diretamente de seu coração. Então, quando tiver terminado de mencionar os itens específicos, seu coração deve continuar a gerar gratidão, desta vez sem palavras. A energia que você está emitindo agora é o Fluxo do Agradecimento.

Conforme essa energia emanar de seu coração, seu peito se abrandará e se abrirá. Nesse estado, você sentirá que está se aproximando de uma presença arrebatadora, cheia do poder da infinita generosidade. Você acaba de fazer uma conexão com a Fonte.

A figura a seguir mostra como a ferramenta funciona. Ela cria um sentimento de gratidão tão poderoso que penetra a Nuvem Negra. Isso é ilustrado pelo canal que sobe da pessoa, dividindo a Nuvem. As pequenas linhas dentro do canal representam a força da gratidão, fluindo para cima. No desenho anterior, o sol brilhando acima da Nuvem representava tudo o que estava certo no mundo. Agora podemos dar ao sol seu verdadeiro nome: a Fonte, a criadora de tudo o que existe, a suprema força positiva no universo. A figura mostra como a gratidão se torna um órgão que nos conecta à Fonte.



Chamamos a ferramenta de Fluxo do Agradecimento. “Fluxo” refere-se a qualquer processo que seja infinitamente criativo. Na ferramenta, você cria um fluxo infinito de pensamentos para estimular um fluxo infinito de gratidão, que afirma a generosidade incessante da Fonte. Como está sempre criando, o fluxo possui uma qualidade de constante renovação. É por isso que é importante não usar exatamente os mesmos itens toda vez que você usa a ferramenta. Pensar em pelo menos alguns novos itens toda vez requer esforço, mas é um esforço sagrado que faz com que você se mantenha profundamente conectado à Fonte.

A princípio, pode parecer difícil pensar em coisas pelas quais você é grato, mas é mais fácil do que você pensa. Você pode usar coisas que não estão acontecendo, como “Sou grato por não estar numa zona de guerra” ou “Sou grato por não viver numa área onde há constantes terremotos”. Você também pode procurar itens em seu passado, como “Sou grato por ter frequentado uma boa escola” ou “Sou grato por ter tido o amor da minha mãe”. Limite-se a coisas pelas quais você se sente

realmente grato, não coisas pelas quais você acha que *deveria* se sentir grato. Aquelas são normalmente coisas menores que você não perceberia a não ser que fosse privado delas, como o fato de ter tido um almoço agradável com um amigo ou de a eletricidade em sua casa funcionar. Os pacientes nos perguntam com frequência por que enfatizamos esses itens menores. A resposta é simples: embora tendamos a não lhes dar importância, *eles estão sempre presentes*. Forçando-nos a estar consciente deles e reconhecer sua importância, a ferramenta nos lembra de que *a Fonte também está sempre presente, nos sustentando de inúmeras maneiras inimagináveis.*

Quando estiver aprendendo a ferramenta, comece listando mecanicamente coisas pelas quais você é grato. Depois que se habituar a isso, tente sentir a gratidão emanando de seu coração conforme listar as coisas específicas. Quando conseguir senti-la, pode interromper as palavras por um momento e treinar seu coração para gerar pura gratidão sem palavras. É esse estado final que fará com que você se abra para a presença da Fonte. Com um pouco de prática, você passará a utilizar a ferramenta sem dificuldade. Então você poderá usá-la no seu dia a dia.

No decorrer do seu dia, preste atenção aos seus pensamentos. Ao primeiro sinal de pensamentos negativos, use o Fluxo do Agradecimento; esta é sua "deixa". Lembre-se, a finalidade de uma deixa é fazer com que você utilize o Método imediatamente, mesmo que não pareça urgente. Isto é especialmente importante com o Fluxo do Agradecimento, pois pensamentos negativos tendem a colocar a maioria de nós na Nuvem Negra sem que sequer percebamos. As preocupações de Elizabeth, por exemplo, começavam com frequência com uma observação aparentemente inocente: "Tem uma pinta no meu braço." Então se agravava: "Tenho quase certeza de que é nova, e parece escura e irregular." Logo sua mente estava fora de controle: "É um melanoma, está se espalhando... meu Deus, eu vou morrer!" Depois que ela se treinou a usar o Fluxo do Agradecimento imediatamente, depois do primeiro ou do segundo pensamento, Elizabeth obtia muito mais controle sobre sua mente. Para a maioria das pessoas, esta é a primeira experiência de conseguir derrotar seus pensamentos negativos.

A negatividade de Elizabeth consistia principalmente em preocupações, mas é bom adquirir o hábito de interromper *todos* os pensamentos negativos. Isso inclui autodepreciação ("Eu sou tão idiota"), crítica em relação aos outros ("Aquela garota é tão feia") ou queixa ("Estou tão cansado do meu trabalho"). A obsessão, não importa com o que, é outro tipo de pensamento negativo que pode ser interrompido com o Fluxo do Agradecimento.

O Fluxo do Agradecimento é tão importante que você também deve fazer dele uma prática diária. Uma maneira de fazer isso é usar a ferramenta em momentos

específicos do dia. Muitos pacientes a utilizam assim que acordam, durante cada refeição e logo antes de dormir.

Você também pode usá-la sempre que sua mente estiver sem direção. Isso acontece várias vezes durante o dia – andando de ônibus, durante o intervalo do cafezinho, enquanto espera na fila numa loja de conveniência. Quando o fizer, vai perceber como a mente é indisciplinada. Se deixá-la agir por conta própria, ela se degenera, enchendo-se de superficialidades, insegurança e negatividade.

A finalidade de se usar o Fluxo do Agradecimento com frequência é fazer com que você se torne o mestre de sua própria mente, a única coisa que um ser humano é na realidade capaz de controlar. *Até que você consiga controlar sua mente, você será espiritualmente imaturo.* Quando crianças, precisamos de pais que nos mandem escovar os dentes e nos lavar todos os dias. Quando adultos, aceitamos nossa responsabilidade por essas coisas sem questioná-la. Com a prática, você terá o mesmo zelo com sua higiene espiritual que tem com sua higiene física. Então você se tornará espiritualmente adulto.

Quando o agradecimento se torna um estilo de vida, a Fonte passa a ser uma companhia constante. Os antigos, como o rei Davi, expressavam esse companheirismo em termos muito pessoais, como no Salmo 23: "Ainda que eu ande pelo vale da sombra e da morte, não temerei mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam." Vivendo nos tempos modernos, você pode não sentir a Fonte de uma maneira assim tão íntima, pessoal, mas ainda sentirá o tipo de consolo, amparo e proteção que o rei Davi expressou de forma tão eloquente.

Conectar-se com a Fonte é um pouco diferente de se conectar com as forças superiores que discutimos nos Capítulos 2, 3 e 4. A razão é que a Fonte é o que há de mais supremo no universo e é, na verdade, a criadora das outras três forças. Não podemos imitar a Fonte como fazemos com as outras forças porque, no fim das contas, ela é incognoscível. O melhor que podemos fazer é nos colocar num estado de gratidão, reconhecendo as dádivas que ela nos deu; *dádivas que não poderíamos absolutamente ter criado nós mesmos.* Então para esta ferramenta especificamente, o próprio sentimento de gratidão é a peça de ligação que permite que você sinta a presença da Força.

OS BENEFÍCIOS SECRETOS DE SE CONECTAR À FONTE

Elizabeth praticava o Fluxo do Agradecimento assiduamente. Estava fazendo progresso, mas ainda passava tempo demais na Nuvem Negra. Então um dia ela

chegou para uma sessão 15 minutos atrasada. Normalmente, ela estaria se repreendendo e falando mais rápido que o normal para conseguir dizer tudo o que queria. No entanto, ela parecia relaxada, até satisfeita. "Acabo de almoçar com uma velha amiga, alguém que eu não via há anos. Começamos a conversar e, de repente, olhei para o meu relógio e não pude acreditar – tinham se passado duas horas... duas horas sem preocupação nem estresse. Percebi que não conseguia nem lembrar a última vez que estive feliz assim." Ela estava radiante. "Então comecei a me preocupar por estar atrasada para a terapia e usei o Fluxo do Agradecimento de novo. Fui tomada de uma calma poderosa. Minha mente estava perfeitamente limpa."

Depois que Elizabeth aprendeu a criar aquela sensação de calma, tornou-se capaz de reproduzi-la sempre que precisava. Daquele ponto em diante, Elizabeth parecia menos tensa e sobrecarregada. Quando as preocupações vinham, ela conseguia colocá-las de lado com maior facilidade. Pela primeira vez em sua vida, estava vivendo aquele estado raro e precioso que todos desejamos: paz de espírito.

Quase todas as pessoas no mundo moderno têm dificuldade de encontrar a paz de espírito porque a procuram no lugar errado. Achamos que ela virá de alguma realização externa – dinheiro suficiente para nos aposentarmos, uma casa de veraneio, uma esposa ou um marido leal. Porém mesmo que alcancemos essas metas, a paz de espírito que elas nos trazem tem prazo de validade.

A razão é simples. No mundo material, você está sempre vulnerável; o que quer que ganhe, também pode perder. A bolsa de valores pode sofrer um colapso, uma inundação pode levar a sua casa, e seu cônjuge pode deixá-lo. Para que a paz de espírito seja duradoura, portanto, precisa vir de algum lugar onde você se sinta sempre apoiado e acolhido.

A paz de espírito duradoura só pode vir de uma conexão com a Fonte.

Mas para que seja realmente duradoura, a conexão precisa ser *contínua* – o que significa que você tem que trabalhar nela sempre. Isso parece ser um contrassenso. Normalmente, imaginamos a paz de espírito como um estado de repouso. Isso, contudo, não é paz, é passividade. Por ser necessário trabalho constante para permanecer conectado à Fonte, *a paz de espírito é um estado ativo.*

O trabalho é árduo, mas vale a pena. Um dos benefícios é um aumento considerável na energia e na motivação. A maioria das pessoas tem uma maneira falha de se motivar. Sentem-se motivadas a conseguirem o que querem – dinheiro, romance, status – porque acreditam que ainda não têm o suficiente. Esse sentimento de falta é uma motivação poderosa, mas você paga um alto preço por ela. O preço é a constante sensação de que *há sempre algo faltando*. Mesmo quando consegue algo

que queria, você rapidamente fica insatisfeito, o que então o motiva a correr atrás de outra coisa. Você nunca será feliz nessa corrida incessante. Mais cedo ou mais tarde, ela sugará todo o significado e a energia de sua vida.

A falha nessa maneira de se motivar está no fato de que você precisa gerar toda a energia por si próprio. A alternativa é conectar-se a uma fonte de energia muito maior que você, a verdadeira nascente de toda energia, a Fonte. Você não pode usar a sensação de que falta algo para conectar-se à Fonte. Na verdade, quanto mais gratidão você sentir pelo que já tem, mais energia obterá dela. Isso abre uma porta para uma maneira completamente nova de viver, na qual a energia para avançar baseia-se na felicidade, em vez de no sofrimento.

A conexão de Elizabeth com a Fonte lhe conferiu outro benefício. Ela o descobriu quando a filha não foi aceita para a universidade que queria. "Eu comecei a ter um treco, mas o Fluxo do Agradecimento se tornou um hábito tão forte que, quando dei por mim, estava usando a ferramenta quase sem pensar. No meio dessa tempestade, eu consegui encontrar aquele lugar de calma e clareza. Foi de lá que eu tranquilizei a minha filha: o que importava não era a universidade para a qual ela fosse, mas quão bem ela soubesse aproveitar os recursos disponíveis. Eu me senti confiante de que ela teria sucesso na vida independentemente da universidade que ela frequentasse, e eu disse isso a ela. Pude ver como ela ficou surpresa com o fato de não ser eu quem precisava ser tranquilizada. Foi uma sensação incrível para nós duas."

O que Elizabeth ganhara era a qualidade inestimável de saber *pôr as coisas em perspectiva*. Sem essa qualidade, qualquer decepção pode tomar controle de toda a sua vida; como uma gota de tinta num copo d'água, *tudo* parece escuro. Até mesmo os menores contratempos tendem a assoberbá-lo. Pôr as coisas em perspectiva significa enxergar o que está acontecendo no momento sem perder de vista a natureza duradoura e positiva da vida. Somente sua conexão com a Fonte dá a você essa consciência. Quando você põe as coisas em perspectiva, você consegue se recuperar rapidamente de uma decepção porque enxerga que sua vida é abençoada pela Fonte.

Por fim, uma conexão contínua com a Fonte lhe permite aceitar o sucesso. Por mais surpreendente que possa parecer, o sucesso pode ser paralisante: um roteirista ganha um Oscar e depois passa anos sem conseguir escrever. Um conhecido nosso fez uma pesquisa informal com cientistas que ganharam o prêmio Nobel e pouquíssimos conseguiram alcançar grandes avanços científicos após terem recebido o prêmio.

O sucesso é paralisante por uma razão simples: faz com que você sinta que fez

tudo sozinho. Ironicamente, no momento em que você reivindica todo o crédito por seu sucesso, leva também toda a culpa por qualquer fracasso posterior – e isso é aterrorizante. Isso o torna avesso a riscos, menos criativo e o deixa com medo de seguir em frente com novas ideias e novos projetos. Você confia em suas realizações passadas, vivendo uma vida "segura", sem criatividade.

A verdade é que não realizamos nada sem a ajuda da Fonte. Ao reconhecermos isso, o Fluxo do Agradecimento nos alivia da responsabilidade total pelo que acontecer. Ficamos livres para assumir riscos e sermos tão criativos quanto quisermos.

O Fluxo do Agradecimento é um reconhecimento direto da Fonte como cocriadora de tudo o que você realiza. Esse reconhecimento é a única coisa que lhe permite continuar humilde diante do sucesso, o que por sua vez lhe possibilita permanecer criativo pelo resto de sua vida.

PERGUNTAS FREQUENTES

1. Quando tentei usar o Fluxo do Agradecimento, não consegui sentir a Fonte; na verdade, não senti nada. O que estou fazendo errado?

É bastante comum as pessoas usarem o Fluxo do Agradecimento e não sentirem nada de imediato. Para a maioria de nós, o órgão da gratidão é tão inútil quanto um pé dormente. É preciso exercitá-lo para que ele volte a funcionar. Da mesma forma, talvez você precise usar o Fluxo do Agradecimento muitas vezes até conseguir despertar seu sentido de gratidão. Só então você conseguirá realmente sentir a Fonte.

Seja paciente consigo mesmo. Se seu pé fica dormente, pelo menos você se *lembra* de como se sente quando ele não está dormente. Por outro lado, você nunca usou a gratidão como um órgão que sente a Fonte, então terá não somente de despertá-la, mas também de se acostumar com ela. Pode ter certeza de que a gratidão é um órgão real, que existe dentro de todos nós. Nunca conheci ninguém que não pudesse ativá-la com esforço suficiente.

Se tudo isso parece estar além de sua capacidade, comece escolhendo cinco itens pelos quais você se sente grato. Vá devagar o suficiente para sentir plenamente sua gratidão por cada item. Essa parte da ferramenta por si só já vai lhe dar uma arma potente contra os pensamentos negativos.

2. Se eu simplesmente me concentrar em sentir gratidão o tempo todo, temo que possa ignorar meus problemas até que seja tarde demais para lidar com

eles.

É verdade que existem pessoas que passam a vida toda com uma atitude Poliana, ignorando os perigos até ser tarde demais para lidar com eles. Porém essas pessoas sempre tiveram essa atitude. Após décadas ensinando o Fluxo do Agradecimento, nunca vi ninguém que já não tivesse essas características desenvolvê-las.

Mesmo que você *fosse* uma dessas pessoas, nós não recomendaríamos a preocupação como uma maneira de enfrentar seus problemas. A maioria de nós não faz distinção entre preocupação e solução construtiva de problemas. O planejamento construtivo exige um estado calmo e objetivo, não uma preocupação descontrolada. Você só consegue isso permanecendo conectado à Fonte. Além do mais, o Fluxo do Agradecimento não ignora a escuridão, apenas ensina você a enxergá-la como uma mancha num campo de luz. Se você nega a escuridão, é ignorante; mas se não consegue enxergar a luz que a rodeia, está aleijado.

Se você ainda estiver convencido de que precisa de suas preocupações para se manter fora de perigo, aqui está um exercício infalível. Todo dia de manhã escreva por alguns minutos todos os seus medos, cada medo para o qual você precisa estar alerta; tudo que for um problema em sua vida e que você tiver receio de que possa esquecer. Agora que está tudo anotado num papel, você não tem desculpa – durante o resto do dia, use o Fluxo do Agradecimento. Você ficará impressionado com quão bem pode cuidar de si mesmo sem a costumeira inundação de preocupações sombrias.

3. Se eu me tornar grato por tudo o que já tenho, vou acabar ficando preguiçoso; não terei nenhuma motivação para melhorar minha vida.

Esta é outra objeção comum à gratidão. As pessoas têm medo de parar de tentar melhorar suas vidas se estiverem contentes. *O fato é que elas têm medo de serem felizes.* Por trás dessa objeção encontra-se uma visão sombria e pessimista dos seres humanos: de que somos preguiçosos e só podemos ser motivados a avançar por ameaças à nossa sobrevivência. Basicamente, seríamos motivados pela adrenalina liberada quando sentimos medo.

Não negamos que a adrenalina seja uma poderosa fonte de energia, mas o problema é que ela é fonte apenas de energia física. Por natureza, a energia *física* é finita. Quando ela se esgota, você se sente exausto, exaurido. Esse era o problema de Elizabeth quando a conheci – até o mais comum dos dias havia se tornado uma provação.

Há um outro problema quando você confia na adrenalina para se energizar: ela

distorce sua perspectiva. Você enxerga todas as situações em termos de vida ou morte. A fim de continuar estimulando suas glândulas adrenais, você é forçado a buscar situações cada vez mais arriscadas. Isso leva a todo tipo de má decisão.

Não seria melhor se houvesse um sistema de energia que o mantivesse motivado sem tanto drama, com o qual você não precisasse enxergar cada situação como uma questão de vida ou morte? Então você poderia se sentir feliz e motivado ao mesmo tempo. Para a maioria de nós, isso parece impossível. Mas não é. Um suprimento infinito de energia está disponível para você o tempo todo. Ele não vem do seu corpo, vem diretamente da Fonte, e a chave para se conectar com a Fonte é o Fluxo do Agradecimento.

4. Quando vocês dizem que a Fonte se preocupa conosco e está sempre trabalhando por nós, passam a impressão de que a Fonte possui qualidades humanas. Essa é uma maneira realista de pensar a respeito dela?

Já dissemos, mas vale a pena repetir, que a natureza da Fonte está muito além da compreensão humana. Porém não precisamos compreendê-la plenamente para nos relacionar com ela. Atribuir qualidades humanas à Fonte desperta emoções em nós que fazem com que o relacionamento pareça mais real. Todas as religiões, cada uma à sua maneira, personificam o divino para alcançar a mesma finalidade.

Tentamos preservar o poder deste relacionamento sem fazer com que seja necessário acreditar em uma filosofia ou teologia específica. No fim das contas, não importa para nós como você caracteriza a Fonte – o crucial é que você sinta a conexão com ela. Quando isto ocorrer, você se sentirá apoiado e incentivado por algo infinitamente maior que você; algo que lhe dará nova força quando parecer que não lhe resta nada.

5. E as coisas dolorosas que nos acontecem? Elas também são causadas pela Fonte? Em caso afirmativo, isso não significa que ela nem sempre está trabalhando para o nosso bem?

A Fonte *está* sempre trabalhando para nos ajudar, embora este nem sempre pareça ser o caso. A Fonte enxerga em nós o potencial ilimitado para criar coisas novas. Com esse poder criativo, podemos remodelar o mundo. Porém o ego humano interpreta esse poder de maneira equivocada. Ele enxerga a criação apenas em termos da comprovação de sua própria importância. Para manter essa ilusão, o ego alega criar tudo por si próprio, sem ajuda; ele nega até mesmo a existência da Fonte.

Isso não apenas é errado, mas também nos impede de realizar nosso potencial.

Temos a capacidade ilimitada de criar, mas *não criamos nada sozinhos*. Cada nova coisa que os seres humanos trazem ao mundo – tudo, desde um novo bebê até uma nova tecnologia – é feita usando a energia infinita da Fonte. Nosso potencial futuro não está em fazermos tudo nós mesmos, mas sim na capacidade de cocriar com a Fonte.

A Fonte é inexorável em se tratando de nos forçar a realizar esse potencial. A única maneira que tem de fazê-lo é destruindo nossa ilusão de que somos os mestres do universo e a atitude individualista que a acompanha. Ela não o faz por meio da lógica, *mas por meio de eventos*, trazendo para nossa vida acontecimentos que não desejamos e que não podemos controlar: doença, fracasso, rejeição. A dor desses acontecimentos nos subjuga, nos forçando a admitir que não somos a força mais poderosa no universo. Isso é uma bênção, pois nos abre para nosso verdadeiro potencial superior: nossa parceria com a Fonte.

Isso revela o sentido oculto e mais elevado da adversidade. Mesmo por meio dos piores acontecimentos, a Fonte está trabalhando pelo nosso bem-estar. Quando explico isso aos meus pacientes, eles querem acreditar que é verdade. Mas assim que as coisas começam a ficar realmente difíceis, eles perdem completamente a percepção de que há um significado para sua dor. Tudo o que sentem é que estão sendo punidos injustamente. A essa altura, os incentivo a olhar para fora de si mesmos. Se o fizerem, verão um número infinito de seres humanos sofrendo com situações ainda piores e, entre eles, haverá sempre alguns que não se deixam abater, que permanecem animados e de bem com a vida. Essas pessoas parecem ter uma capacidade extraordinária de aproveitar a vida e irradiam boa vontade. A adversidade não obscureceu sua vida interior – fortaleceu-a.

Este grupo de pessoas percebe o verdadeiro propósito da adversidade. Em vez de resistir ao destino, elas permitem que ele dissolva seus egos. Consequentemente, conforme as coisas pioram, a conexão que têm com a Fonte se fortalece. Elas irradiam luz nas circunstâncias mais sombrias, e não existe circunstância mais sombria do que aquela descrita por Viktor Frankl em sua obra-prima, *Em busca de sentido* (que mencionamos no Capítulo 2). Como você deve se lembrar, ele era um médico que foi prisioneiro em cinco campos de concentração diferentes durante o Holocausto. Mesmo tendo sido privado de seu emprego, sua família e seus bens, com a vida sob ameaça constante, ele se impôs a meta de encontrar um senso de propósito superior em sua situação. Seu sucesso criou um farol luminoso de significado maior que inspirou aqueles à sua volta.

6. Vocês afirmam que as preocupações são tentativas supersticiosas de

controlar o universo. Esse tipo de megalomania não é a marca de um narcisista?

Alguns hábitos são tão universais que chamá-los de narcisistas deturpa a definição da palavra. Tecnicamente, narcisistas são megalômanos, necessitam de admiração constante e não têm empatia pelos outros. O termo descreve um grupo muito específico de pessoas. Embora uma pessoa se preocupe constantemente em controlar o mundo, não é num sentido megalomaníaco, e ao fazê-lo ela também não está buscando admiração. Está apenas tentando se manter a salvo.

Não existe quase ninguém – desde a pessoa mais prepotente até a mais modesta – que não sucumba à preocupação. No fundo, todos tememos que o universo esteja muito além do nosso controle. Assim, de maneira muito instintiva, recorremos à única coisa sobre a qual parecemos ter poder: nossos pensamentos. O paradoxo é que é exatamente aí que nossos pensamentos descambam para preocupações incontroláveis.

Só podemos encontrar a paz quando aceitamos a Fonte como a autora dos eventos na nossa vida. Quando nos tornamos megalômanos, essa é a maneira de realmente colocar a nossa vida em perspectiva.

7. Posso pensar na Fonte como Deus?

Sim, você pode, mas não é necessário. Definimos a Fonte intencionalmente de uma maneira que não contradiz as crenças de nenhuma religião. Isso deixa nossos pacientes religiosos livres para identificar a Fonte como Deus. Descobrimos que, não importa como eles entendam Deus, o Fluxo do Agradecimento sempre funciona para dissipar pensamentos negativos.

Por outro lado, existe um grande grupo de pessoas que têm inclinações espirituais, mas não se conectam facilmente com nenhuma religião organizada. Para elas, o conceito da Fonte dá um nome a uma experiência que já tiveram, mas que talvez não tenham conseguido definir: a sensação de que tudo é um presente de um universo beneficente. Esse novo foco aprofunda seu senso de gratidão e, como consequência, os alivia da negatividade.

Existe um grupo que esperaríamos que rejeitasse a ideia da Fonte, simplesmente por estar afiliada a Deus: os ateus. Porém o ateísmo é um produto do pensamento consciente. Não importa em que uma pessoa acredite conscientemente, seu inconsciente vê o mundo de sua própria maneira. Carl Jung revelou isso de maneira brilhante em seu estudo dos sonhos, do simbolismo religioso e da mitologia. O inconsciente vive num mundo de símbolos universais mais poderosos que a lógica. A Fonte é um desses símbolos. Quando um ateu usa o Fluxo do Agradecimento, seu

inconsciente vivencia esse universo como infinitamente generoso, e isso basta para que ele alcance a paz de espírito.

OUTROS USOS DO FLUXO DO AGRADECIMENTO

Algumas pessoas não se preocupam como Elizabeth, mas isso não significa que não possam se beneficiar com o uso do Fluxo do Agradecimento. Existem outros tipos de pensamentos negativos, e o Fluxo do Agradecimento funciona com todos eles. Descrevo a seguir três pacientes, sendo que cada um demonstra um tipo diferente de tendência a pensamentos negativos. Todos eles conseguiram usar o Fluxo do Agradecimento para dissipá-los. Para sua grande surpresa, isso os libertou de limitações a que se haviam imposto durante suas vidas inteiras.

O Fluxo do Agradecimento o liberta de arrependimentos sobre o passado. *Muitos de nós caímos no hábito de repensar decisões que tomamos no passado, culpando-as por tudo de ruim que nos aconteceu desde então. Além do fato de que a vida não é assim tão simples, esse tipo de arrependimento torna impossível avançar em direção ao futuro. Você precisa de uma ferramenta que lhe dê um senso renovado de possibilidades presentes; só assim você poderá deixar o passado para trás.*

John era um homem de meia-idade, divorciado, que estava preso no passado. Quando era mais jovem, teve uma série de relacionamentos que terminavam no momento em que ele começava a se sentir vulnerável. "Assim que eu me sentia pressionado, caía fora." Agora ele se arrependia dessas decisões, convencido de que havia deixado escapar as melhores mulheres. Atualmente, na meia-idade, John queria voltar a namorar, mas o arrependimento constante sobre o passado fazia com que sentisse que tinha usado todas as suas chances. Ele havia perdido completamente a esperança de voltar a estar num relacionamento e, quando me procurou para fazer terapia, sofria de depressão crônica.

Eu disse a John que seus erros passados só influenciariam o futuro se ele continuasse a ficar obcecado por eles. Sua tarefa era usar o Fluxo do Agradecimento no momento em que começasse a reviver seus relacionamentos passados. O Método fez mais que apenas interromper a corrente de arrependimentos. Ele o reconectou à Fonte, e assim, o futuro estava novamente cheio de possibilidades. Como parte desse futuro, ele agora conseguia se ver num relacionamento com uma nova pessoa. Sua esperança renovada lhe deu a coragem de voltar a namorar.

O Fluxo do Agradecimento o liberta da autodepreciação. *A autodepreciação*

raramente tem a ver com seu valor real como pessoa. Ela é o resultado direto de uma corrente de pensamentos negativos sobre si mesmo. Normalmente, eles assumem a forma de críticas feitas por uma voz interior severa. Essa crítica interior fala com tanta autoridade que é impossível questioná-la. Você precisa de uma ferramenta que silencie completamente essa voz.

Janet havia se formado recentemente em uma conceituada universidade e se mudado para Los Angeles a fim de ficar com o namorado. Ele fazia o tipo "perdedor", mas, sem explicação, ela se sentia atraída por ele. Ele a humilhava em público flertando com outras mulheres, não contribuía financeiramente e ainda a abandonava por várias semanas seguidas. Ela reagia a essas afrontas criticando a si mesma, como se fosse tudo culpa sua. Ela não tinha compaixão suficiente por si mesma: não era descolada ou bonita o suficiente. Quanto mais ele a maltratava, mais ela se autodepreciava.

Ela esperava que eu a dissuadisse desses julgamentos severos e ficou surpresa quando eu disse que não iríamos argumentar com essa crítica interior, mas sim desligá-la. Ela se treinou para usar o Fluxo do Agradecimento no momento em que começava a se atacar. Rapidamente, começou a desenvolver um relacionamento com a Fonte. Pela primeira vez em sua vida, Janet sentia que estava vivendo num universo que a apoiava e valorizava. Quanto mais tinha essa experiência, mais equivocada parecia sua autocrítica. Depois de ter alcançado isso, ela encontrou forças para enfrentar o namorado e, passado um tempo, o deixou.

Um leitor cuidadoso terá percebido que o assunto da autocrítica também é tratado no Capítulo 4. Nele descrevemos a autocrítica como um ataque à Sombra. Portanto, a ferramenta que lhe ensinamos – a Autoridade Interior – enfatizava a aceitação da sua Sombra. Aqui estamos descrevendo a autocrítica como um tipo de pensamento típico da Nuvem Negra. É por isso que, neste capítulo, estamos lhe ensinando uma ferramenta que lida diretamente com seus pensamentos.

Com o passar do tempo, você encontrará muitos problemas para os quais poderá usar mais de uma ferramenta. Na verdade, nossos pacientes obtiveram grande sucesso usando duas ou até três ferramentas para um determinado problema. Utilize seus instintos e descobrirá a melhor combinação para você.

O Fluxo do Agradecimento faz com que você não julgue os outros. *Quando julgamos os outros, tentamos nos convencer de que nossos pensamentos privados não têm efeito sobre aqueles que nos rodeiam. A verdade é que julgamentos, especialmente julgamentos severos e repetitivos, enviam uma energia para o mundo que acaba por alienar os outros. Você não pode apenas simular uma atitude tolerante; é preciso*

eliminar de fato os próprios julgamentos.

George era um diretor de cinema que, apesar de ainda não ter completado 30 anos de idade, já tinha dirigido dois filmes aclamados pela crítica. Ele começou a julgar todos com quem trabalhava – atores, membros da equipe de filmagem, até produtores e executivos dos estúdios que estavam financiando seus filmes –, considerando-os inferiores intelectual e criativamente. O resultado era uma atitude arrogante que fazia com que as pessoas não quisessem trabalhar com ele. Seu terceiro filme foi mal recebido e sua carreira começou a afundar. Ele se tornou ainda mais crítico em relação aos outros. Quando o conheci, havia mais de um ano que ele não recebia uma oferta de trabalho. Estava se sentindo completamente desmoralizado.

Ele sabia que precisava parar de julgar as pessoas, mas o fato de achar que estava sempre certo fazia com que essa fosse uma tarefa difícil. Eu disse a ele que não importava se seus julgamentos estavam certos ou errados; toda vez que ele julgava os outros, estava prejudicando a si próprio. Seus julgamentos negativos criavam sua versão da Nuvem Negra. Isolado da Fonte, ele literalmente não tinha nada a oferecer para aqueles à sua volta. Por que alguém iria querer trabalhar com ele? Eu o treinei para usar o Fluxo do Agradecimento no momento em que começasse a julgar alguém. Isso não apenas interrompeu sua negatividade como também lhe proporcionou uma conexão imediata com a Fonte e com sua energia transbordante, transformando seu relacionamento com todo mundo. As pessoas percebiam que agora estavam recebendo mais dele; consequentemente, sentiam-se inspiradas a lhe oferecer mais também.

RESUMO DO FLUXO DO AGRADECIMENTO

Para que serve a ferramenta

Quando sua mente está cheia de preocupação, autodepreciação ou qualquer outro tipo de pensamento negativo é porque você está sob a influência da Nuvem Negra. Ela limita o que você pode fazer com sua vida e priva aqueles que ama do que há de melhor em você. A vida se torna uma luta pela sobrevivência em vez da realização de uma grande promessa.

Contra o que você está lutando

A ilusão inconsciente de que pensamentos negativos podem controlar o universo. Por acharmos que o universo nos é indiferente, nos agarramos à sensação de controle que os pensamentos negativos nos proporcionam.

Deixas para usar a ferramenta

1. Use o Fluxo do Agradecimento sempre que for acometido por pensamentos negativos. Se não forem desafiados, os pensamentos negativos só se fortalecerão.
2. Use o Fluxo do Agradecimento toda vez que sua mente ficar sem direção – quando estiver esperando na linha ao fazer uma ligação, preso no trânsito ou na fila do mercado.
3. Você pode até tornar a ferramenta parte de sua rotina diária. Isso faz com que horários específicos (ao acordar, ao se deitar ou durante as refeições) se tornem deixas.

A ferramenta em resumo

1. Comece com uma lista mental das coisas específicas em sua vida pelas quais você é grato, especialmente itens aos quais você em geral não dá importância. Você também pode incluir coisas ruins que não estão acontecendo. Vá devagar para que possa realmente *sentir* a gratidão por cada item. Não liste os mesmos itens toda vez que usar a ferramenta. Você deve sentir que precisa fazer um certo esforço de pensar em novas ideias.
2. Após aproximadamente trinta segundos, pare de pensar e concentre-se na sensação física da gratidão. Você a sentirá vindo diretamente de seu coração. Essa energia que você está emanando é o Fluxo do Agradecimento.
3. Conforme essa energia emana de seu coração, seu peito se

abrandará e se abrirá. Nesse estado, você sentirá uma presença arrebatadora se aproximando, cheia do poder da generosidade infinita. Você estabeleceu uma conexão com a Fonte.

A força superior que você está usando

Longe de nos ser indiferente, o universo possui uma força superior que nos criou e permanece intimamente envolvida com nosso bem-estar. Referimo-nos a essa força superior como a Fonte. A experiência de seu poder arrebatador dissolve toda a negatividade. Porém, sem Gratidão, não podemos perceber a Fonte.

CAPÍTULO 6

A Ferramenta: Risco

A FORÇA SUPERIOR:
FORÇA DE VONTADE

Este livro põe em suas mãos um poder especial – o poder de mudar a sua vida. Só existe uma coisa que você precisa fazer: *usar as ferramentas*. Como recompensa, você descobrirá uma versão melhor e renovada de si mesmo. Quem não iria querer isso?

Eu certamente supus que meus pacientes quisessem. As ferramentas que eu lhes dei funcionavam como prometido; eles se tornaram mais confiantes e criativos, mais expressivos e corajosos. Os resultados eram tão bons que eu fiquei completamente chocado com o que aconteceu em seguida: quase todos os pacientes pararam de usá-las. Fiquei estupefato. Eu tinha mostrado aos meus pacientes o caminho para uma nova vida e, sem nenhum bom motivo, eles se desviaram desse caminho – até os mais entusiasmados.

Não suponha que você vai se sair melhor. Meus pacientes tinham uma grande vantagem sobre você. Eu estava lá toda semana, no pé deles, como um *personal trainer*. Sem isso, é ainda maior a probabilidade de que você pare de usar as ferramentas.

Mas não precisa desanimar por isso. Phil e eu desenvolvemos uma maneira de impedir que você pare de usar as ferramentas. Você precisa entender, porém, que está enfrentando um adversário terrível. Até o fim deste capítulo, você terá entendido suas táticas e será capaz de se defender.

A maioria dos livros de autoajuda nem sequer lida com a questão da desistência. Eles podem lhe dar um programa para seguir, mas não são realistas no que diz respeito a quão difícil será continuar se dedicando a ele. Não queremos subestimar o desafio de mudar sua vida – e não precisamos fazê-lo. Isso porque podemos fazer com que você se torne forte o suficiente para passar no teste.

A maneira mais rápida de começar é observar o que aconteceu com um paciente meu. Você já foi apresentado a ele.

Lembra-se do Vinny? Ele era o comediante que tinha tanto medo da dor que se escondia nas divisões inferiores do mundo da comédia. Você pode refrescar a memória dando uma olhada rápida no Capítulo 2. Vou dizer a verdade: quando escrevi aquele capítulo, omiti certas partes da história dele – momentos sombrios em que simplesmente não estava progredindo, em que estava prestes a desistir de vez. Se eu tivesse incluído esses momentos, o capítulo teria sido três vezes mais longo. Porém, você precisa entender a luta pela qual ele passou, porque você também vai passar por sua própria versão dela.

Vinny odiava qualquer tipo de dor, mas a que ele mais odiava era a de se sentir vulnerável na frente dos outros. É por isso que ele evitava qualquer pessoa que tivesse o poder de ajudá-lo. Ele não fazia testes para que elas avaliassem seu trabalho nem sequer falava com elas. Escondia seu medo com um senso de humor zombeteiro que perdia a graça muito rápido para os alvos de suas piadas.

Usando a Inversão do Desejo, ele aprendeu a conquistar sua fuga da dor. Ele começou a aparecer na hora marcada para as reuniões, preparado e com uma atitude respeitadora. Logo estava se relacionando profissionalmente com pessoas que tinham o poder de ajudá-lo, e elas o colocaram nos melhores clubes. Então ele conseguiu a chance de fazer um teste para uma nova série de TV que estava dando o que falar. Era seu maior sonho, mas, como o tornava vulnerável, era também seu pior pesadelo.

Ele precisou passar por uma série de testes altamente estressantes, mas usou a Inversão do Desejo com uma disciplina ainda maior. Isso lhe permitiu superar seu medo e, para sua surpresa, ele conseguiu o papel. Vinny agora tinha uma ponte para o futuro que desejava; tudo o que precisava fazer era atravessá-la. Se seu medo retornasse, ele tinha a Inversão do Desejo para mantê-lo no caminho certo.

Alguns dias depois de ele ter conseguido o papel, eu o vi em meu consultório. Em poucos minutos estava claro que ele não ia atravessar a ponte, ia pular dela. Eu disse a ele que seria necessário um plano realista para lidar com as pressões de sua nova situação. Ele não pareceu me escutar e simplesmente desandou a falar de todas as celebridades que estava conhecendo e sobre como o achavam engraçado. Tive a nítida impressão de que Vinny havia abandonado a realidade por um mundo mágico onde todos os seus desejos poderiam se tornar realidade.

Alarmes começaram a disparar na minha cabeça. “Vinny, este é o ponto no qual as pessoas se destroem. Ao primeiro gostinho do sucesso, elas param de fazer o trabalho interno. Mas a realidade não mudou. Elas precisam das ferramentas ainda mais do que antes.”

“Doutor”, ele retrucou friamente, “eu vou ser uma estrela. Você já viu como o

mundo trata as estrelas? Eu estou com a vida ganha de agora em diante".

Após anos trabalhando com celebridades, eu sabia que esse raciocínio era ridículo. Para citar apenas alguns de seus problemas, havia relacionamentos fracassados, problemas com os filhos, doenças, assédio invasivo de fãs, envelhecimento, críticas negativas e empresários ladrões. Os mais espertos sabiam que o sucesso não os protegeria. Eles davam duro na terapia, especialmente com as ferramentas.

Vinny não era um dos espertos. Ele precisava de um exemplo de um problema com o qual pudesse se identificar. "E se um dos roteiros for escrito para que o seu personagem não seja engraçado? Lembre-se: milhões de pessoas estarão assistindo."

Ele gesticulou com a mão, em sinal de indiferença. "Sou importante demais para o programa para eles me colocarem numa posição ruim. Tem dois artigos sobre mim saindo no mês que vem!" Vinny não tinha ideia de quão descartável ele era na realidade.

Feliz em sua ignorância, ele fez de sua vida uma celebração ininterrupta de suas desilusões. Sua primeira medida oficial foi parar de usar a Inversão do Desejo. Isso equivaleria ao Zorro atirar em seu fiel cavalo, Silver. Sem a Inversão do Desejo, seus hábitos adultos recém-descobertos começaram a escapar. A pessoa que trabalhava em seu material diariamente, que se exercitava e vivia numa casa limpa havia desaparecido por completo.

Não que a casa não estivesse sendo usada – seu velho grupo de puxa-sacos se reunia lá toda noite. Inebriado por maconha, cerveja e adulação barata, ele havia recriado sua Zona de Conforto. Às vezes, ele convidava uma celebridade de quinta categoria para passar por lá e dar um toque de "classe" à ocasião (o que só serve para mostrar o quão chapado ele estava).

Contudo, ele ainda tinha um programa para fazer. A mulher responsável pelo seriado tinha o hábito inexplicável de querer que os atores dissessem as palavras que ela havia escrito no roteiro. O que significava que era preciso decorá-las. Vinny reclamava disso. "Qual o problema se eu improvisar? É isso o que eu sei fazer de melhor. Se ela não fosse tão mercenária, saberia tirar proveito disso."

O problema não era com a "mercenária", mas sim com Vinny. Decorar falas não era divertido – para ele era mais uma das coisas que uma estrela estava dispensada de fazer. Sua chefe não se compadeceu; quando Vinny apareceu de ressaca e tentou fazer uma cena inteira de improvisação, ela lhe deu um ultimato.

Dali em diante as coisas só pioraram. Ele começou a aparecer atrasado para o trabalho; quando estava lá, agia de maneira imatura e se recusava a cooperar, e os outros atores começaram a evitá-lo. Eu o alertei de que as coisas acabariam mal se

ele não amadurecesse e voltasse a usar a Inversão do Desejo. Isso causou certo atrito entre nós (se você considerar um atrito o fato de ele gritar comigo e me chamar de zé-ninguém). Ele começou a faltar às nossas sessões e acabou largando a terapia. Não havia nada que eu pudesse fazer a respeito – ele tinha parado de me escutar havia tempo.

VOCÊ ACREDITA EM MAGIA?

Era óbvio que Vinny havia desistido de si mesmo. De uma maneira menos óbvia, a maioria dos meus pacientes fez a mesma coisa. Eles podem ter continuado fazendo terapia, mas, como Vinny, convenceram-se de que não havia problema em parar de usar as ferramentas. Porém havia – eles estavam se sabotando igual a Vinny. Posso prever com confiança que você vai se encontrar exatamente no mesmo barco. Você experimentará as ferramentas, ficará encantado com o que elas farão por você e, ainda assim, deixará de usá-las.

Como pode ser esse um comportamento tão generalizado? A resposta é que a nossa cultura tem uma visão irreal do que significa ser humano. Gostamos de pensar em nós mesmos como produtos acabados, completos. Não somos. Para sermos completos, precisamos permanecer conectados com algo além de nós mesmos. O esforço constante que isso exige significa que um ser humano nunca pode ser mais que uma obra em andamento.

Pense em sua mente como uma TV recém-comprada, de tela plana e de última geração. Você a tira da caixa, ansioso, mas ela não funciona. Uma conexão elétrica se soltou. Não há como comprar uma conexão nova, então você precisa consertá-la com seu próprio esforço. E o pior de tudo: a conexão se solta o tempo todo; você precisa consertá-la todo dia. Porém a conexão quebrada em sua mente não é com a fonte de energia elétrica, mas sim com as forças superiores, e toda vez que a conexão se quebra um de seus problemas pessoais aparece. As ferramentas reparam a conexão – é por isso que funcionam. Contudo, a conexão nunca dura; ela se quebrará novamente.

Usar as ferramentas é, portanto, uma tarefa sem fim.

Essa é uma lição de humildade. Além de não ser nossa escolha, é algo que teremos de fazer pelo resto das nossas vidas. Uma das minhas pacientes era um excelente exemplo de quão difícil é aceitar isso. Algumas semanas depois de ter se mudado para a casa de seus sonhos, ela chegou ao meu consultório chorando amargamente. Já estava odiando a nova cozinha, mas não da maneira que você imaginaria. Toda noite, depois do jantar, ela esfregava a louça e as bancadas até que

não sobrasse uma mancha. “No momento em que eu termino, tenho um acesso de raiva. Daqui a pouco meu marido vai estar lá embaixo, fazendo um lanche e espalhando farelos para tudo quanto é lado. Amanhã de manhã minha filha de 2 anos vai arremessar sua papinha de maçã contra a parede. Por que eu me dei ao trabalho de limpar? Nunca fica limpo mesmo.”

E se houvesse uma maneira de livrá-la de sua labuta infinita? Isso pode parecer uma daquelas longas propagandas transmitidas durante a madrugada, mas é sério. Todos nós temos uma fantasia de “algo mágico” – um relacionamento, um emprego, uma realização ou um bem – que nos removerá da rotina da vida real. Com relação a trabalhos domésticos, pode ser a fantasia de uma cozinha autolimpante. Porém, com relação a seres humanos, é a fantasia de podermos deixar de precisar das forças superiores para nos completar. Então simplesmente não precisaríamos mais das ferramentas.

Para Vinny, o “algo mágico” era a fama. Agora que era famoso, a necessidade de enfrentar a dor havia desaparecido. Na verdade, não deveria mais haver qualquer tipo de dificuldade. Se Vinny tinha uma religião, era essa. Ele não buscava o paraíso, somente a vida fácil. Em suas próprias palavras: “Era isso que eu queria desde que era criança e apanhava do meu pai por ter um sonho. Eu fiz a minha parte, agora estou recebendo a recompensa.”

A recompensa tem um nome. Phil refere-se a essa fantasia de viver uma vida fácil, sem esforço, como “exoneração”. A maioria das pessoas pensa em exoneração em termos de ser demitido de um cargo, mas também tem o sentido de ser liberado de uma tarefa ou obrigação. Aqui se refere à maior das obrigações: a de fazer um esforço pelo resto da sua vida.

No fundo, todos nós desejamos algo mágico que nos exonere. Pode ser dinheiro, um prêmio, um filho superdotado, parecer descolado na frente dos amigos etc. Pare um momento e identifique o que é esse algo mágico para você. Não importa o que seja, pode ser algo ínfimo, mas seja honesto consigo mesmo. Então experimente o seguinte exercício:

> *Imagine que consegue o “algo mágico” e que ele elimina o esforço da sua vida. Sinta-o por um momento. Agora pense que aquilo não passou de uma fantasia. Como você se sente sabendo que nunca conseguirá escapar dos intermináveis esforços da vida?*

Agora você sabe por que todos os pacientes param de usar as ferramentas. Não bastava que suas vidas estivessem melhorando em todos os sentidos. Eles queriam o que as ferramentas nunca poderiam lhes trazer: uma pílula mágica para exonerá-los

de todo e qualquer esforço. Espiritualmente, ainda eram crianças.

O PREÇO DA EXONERAÇÃO

Existe uma penalidade pela imaturidade espiritual.

Depois que ele largou a terapia, fiquei sem ver Vinny por vários meses. Então, voltando do almoço certo dia, saí do elevador no meu andar e alguém me segurou. A princípio achei que estava sendo assaltado, mas logo percebi que estava servindo de tábua de salvação. Então ouvi o choro soluçante.

Era Vinny como eu nunca havia visto antes, com o rosto e os olhos vermelhos e coberto de lágrimas. Ele me lançou um olhar penetrante que nunca vou esquecer, mas não conseguia dizer nada. Levei-o até o consultório e tranquei a porta.

"Eles me despediram", ele disse, me lançando novamente aquele olhar. "Por que eu não te escutei?"

Eu disse a ele que precisávamos pôr as mãos à obra, que aquilo pelo que ele estava passando era apenas outro tipo de dor e que a Inversão do Desejo ainda funcionaria (consulte o Capítulo 2 para rever como essa ferramenta funciona com eventos que já aconteceram). Mandei-o para casa para se recuperar, com instruções para usar a ferramenta repetidamente até eu conseguir um horário para vê-lo.

Da vez seguinte em que o vi, ele estava um pouco melhor, mas não havia usado a Inversão do Desejo sequer uma vez. "Vinny, nós não podemos perder tempo. Estou tentando te salvar da penalidade maior."

"Esta você já perdeu, doutor."

Vinny achava que o custo maior era para sua carreira. Era verdade que num curto espaço de tempo ele havia se transformado de um comediante promissor com uma plataforma perfeita para lançar sua carreira num pária desempregado. Era uma queda monumental. Porém, quando eu o pressionei novamente para usar a Inversão do Desejo, sua resposta revelou a penalidade maior.

"Você não entende, doutor, eu mal consigo sair da cama."

Vinny tinha caído num fosso negro. Somente as ferramentas poderiam ajudá-lo a sair de lá, mas ele estava desmoralizado demais para usá-las. A perda do emprego tinha sido apenas um evento exterior. No entanto, o verdadeiro dano é quando ficamos permanentemente desmoralizados e paramos de tentar. É nesse ponto que perdemos tudo: não temos futuro.

Eu estava intimamente familiarizado com a desmoralização. Assim como Vinny, eu também tinha sido traído por meu próprio plano mágico. Quando eu tinha 10 anos de idade, comecei a trabalhar como uma mula para entrar em Harvard. Fazia

de tudo para manter minhas notas tão altas quanto possível – na verdade, dei tão duro que não apenas fui aceito para estudar em Harvard, como eles ainda me deixaram pular o primeiro ano. Fiquei exultante. Porém, quando cheguei à universidade, percebi a verdade: tinha ainda mais trabalho pela frente. Desabei. Fui aprovado por pouco no meu primeiro ano.

Nossa cultura como um todo está desmoralizada. Todos os sintomas estão presentes: deleitamo-nos com a adrenalina do sexo barato e da violência gratuita; deixamos de buscar soluções reais para os problemas ao preferirmos marcar pontos contra nossos adversários. Perdemos a esperança em nosso futuro. Esse é o preço que pagamos por nos entregarmos a fantasias infantis.

A exoneração é impossível, seja para um indivíduo ou para uma sociedade. Quando, inevitavelmente, essa falsa esperança é destruída, acabamos desmoralizados. Essa é uma lei inescapável: *a exoneração sempre acaba na desmoralização.*

Existe um caminho que pode nos tirar dessa enrascada, porém temos um inimigo que está determinado a nos impedir de tomá-lo. Esse inimigo nos ataca a todo momento: quando ligamos a TV, entramos na internet ou lemos uma revista. Ele nos atinge até quando estamos dirigindo, e especialmente quando entramos no santuário sombrio de seu poder: o shopping center.

FANTASIA À VENDA

O inimigo se chama "consumismo". Ele nos fala por meio de cada anúncio, patrocínio, logotipo, outdoor etc. Sua mensagem implícita é sempre a mesma: existem coisas externas que você precisa ter. Impotentes demais para resistir, nos sentimos compelidos a adquirir uma coisa atrás da outra. Porém não aproveitamos cada novo item que adquirimos por muito tempo; depois que o possuímos, desviamos nosso foco para o próximo produto a ser adquirido.

Inevitavelmente, o consumismo se insinua em todas as nossas atividades, não apenas quando vamos às compras. Consumimos experiências de vida da mesma forma como consumimos iPods, calças jeans e carros importados. Músicas, ideias ou amigos num dado momento são novidades e no momento seguinte já se tornaram coisas do passado. Então os descartamos e passamos para a próxima novidade. O consumismo se tornou o nosso modelo de vida. E o consumo passa a mandar no consumidor.

Ele não gostava de admitir, mas Vinny era tão sujeito a isso quanto qualquer outra pessoa. Quando ele usou as ferramentas, a meta era externa – alcançar a fama.

As ferramentas eram uma muleta da qual ele precisava até chegar lá, depois as descartou.

Você não é mais imune ao consumismo do que Vinny era. É provável que você esteja neste exato momento sob o domínio desse inimigo. Se não acredita, observe honestamente como está lendo este livro. Como um consumidor, você o lerá rápida e superficialmente, torcendo para que seja a "resposta" que estava buscando. Você vai querer que o livro funcione como uma pílula, mesmo que não o admita; basta engolir, sem nenhum esforço necessário.

Este livro foi desenvolvido para mudar a sua vida. Porém não é uma pílula mágica, mas sim um plano de ação. Se você está lendo como um consumidor, é melhor nem continuar. A mudança só acontece por meio do uso fiel das ferramentas. Você pode ler algo que o inspire a usá-las, mas sua determinação vai diminuir e você acabará desistindo. É como aquela velha piada: "Quando sinto vontade de trabalhar, deito e espero passar." Só que não tem graça.

O consumismo tenta compensar sua preguiça devorando novas informações – TV, *podcasts*, pesquisas na internet, mensagens de texto, e-mails etc. Mas como uma refeição comida rápido demais, nada é realmente digerido. Certa vez conheci uma mulher num seminário que me disse que havia lido 75 livros sobre espiritualidade no mês anterior. Como é que ela poderia encontrar sentido num livro quando já estava consumindo o seguinte? Tentar consumir a espiritualidade é como comprar vários sistemas de GPS para seu carro e não aprender a usar nenhum deles.

Por mais óbvia que a presença do consumismo seja em nossas vidas, ainda assim não conseguimos resistir a ele. Na verdade, seu poder se baseia em algo saudável. Possuímos um desejo natural por um relacionamento com as forças superiores, tão forte que nunca pode ser erradicado. O consumismo canaliza esse desejo na direção errada, nos convencendo de que as forças superiores existem *dentro* daquele algo mágico. Dessa forma, uma vez que você o adquire, passa a *possuir* as forças superiores; você não precisa de um relacionamento com elas. Essa "caçada ao tesouro" é uma busca pelo impossível, mas, em vez de admiti-lo, continuamos buscando incessantemente o próximo algo mágico.

Essa busca mal direcionada pela magia nos cerca todos os dias. Os consumidores podem negá-lo, mas seu comportamento os entrega. Eles correm atrás de algo – uma nova esposa ou um novo marido, um novo guarda-roupa, um novo hobby – com enormes expectativas. As expectativas nunca se cumprem e isso só faz com que eles busquem com ainda mais afinco. Da próxima vez que você vir um grupo de consumidores se empurrando freneticamente para garimpar os itens em liquidação numa loja de departamento, diga a si mesmo que está testemunhando uma caça pela

magia cósmica. Isso deve mantê-lo afastado das liquidações por algum tempo.

No entanto, você não estará realmente livre até perder completamente a esperança de encontrar a magia.

A FORÇA SUPERIOR: FORÇA DE VONTADE

Não é divertido ver nossas esperanças desabarem. Vinny levou um tempo para deixar de enxergar sua situação como um completo desastre. Durante o primeiro mês após ter voltado para a terapia, toda sessão era uma combinação de briga com uma conversa encorajadora. Eu precisei convencê-lo de que a única maneira de se recuperar era se conectando às ferramentas – e depois permanecendo conectado. Nunca chegaria o momento em que ele não precisaria mais das ferramentas. Quando ele se deu conta disso, ficou lá sentado como se tivesse acabado de receber uma sentença de morte. Tentei puxar conversa.

"Em que você está pensando, Vinny?"

"Eu costumava sonhar com o dia em que teria meu próprio programa, agora não tem nada no meu futuro além de usar as ferramentas."

"Este é um bom primeiro passo. Um mês atrás você achava que não havia futuro algum para você."

Vinny finalmente se convenceu de que esse processo humilde era a única maneira de se salvar. (Eu certamente lhe disse isso diversas vezes.) Porém, havia momentos – vários momentos – em que ele não conseguia se forçar a usar as ferramentas. O que havia mudado era que agora ele *queria* usá-las – o que só o deixava mais desesperançado quando não conseguia. Essa é uma experiência desnorteadora para a maioria das pessoas. Gostamos de pensar que temos controle racional sobre nós mesmos, que quando decidimos que precisamos fazer algo, conseguimos fazê-lo.

Vinny foi forçado a admitir que não era tão simples. "Eu não consigo seguir as minhas próprias instruções. Tem alguma coisa faltando... Eu espero que você saiba o que é", ele disse, trêmulo.

Eu sabia, mas queria que ele *sentisse* a resposta. "Qual foi a maior volta por cima que você já viu alguém dar?"

"Foi numa luta de boxe. Isso conta?"

"Perfeito. O que aconteceu?"

"Esse cara estava lutando acima da classe de peso dele, mas até que não estava se saindo mal. No último round, ele tomou um baita golpe no queixo. Ele ficou caído na lona como se estivesse morto. Eu sei que parece loucura, mas quando o juiz já

havia contado até seis, ele de repente voltou à vida. Era como se ele tivesse apertado um interruptor. O filho da mãe conseguiu se levantar e terminar a luta. Ele conseguiu até um empate; foi a melhor luta que eu já vi."

"Certo! Feche os olhos e imagine o momento em que ele apertou aquele interruptor. O que você vê acontecendo dentro dele?"

"Estava tudo escuro. De repente, teve uma faísca."

"Você acaba de ver o que está faltando para você."

"É isso? É isso que vai me salvar? Uma porra duma faísca?"

"Essa 'porra de faísca' é a única coisa que pode te salvar. Ela trouxe aquele lutador de volta do mundo dos mortos. Você sabe como essa faísca se chama?" Contrariando seu costume, Vinny ficou em silêncio. "Se chama força de vontade."

Aquela não era a revelação pela qual Vinny estava esperando. Ele reagiu como se tivesse acabado de pagar uma fortuna por um Rolex falso. Porém, como ocorre com a maioria das pessoas, a noção que Vinny tinha de "força de vontade" havia sido formada na escola. Ele não tinha a menor ideia de quão real era a força de vontade, muito menos de como desenvolvê-la.

São raras as pessoas que não sentem precisar de mais força de vontade – e geralmente desejam muito mais. Recorremos à força de vontade quando precisamos fazer algo difícil ou desagradável: ginástica, pôr as contas em dia, até acordar de manhã. Também recorremos a ela quando precisamos conter impulsos prejudiciais, como comer em excesso ou usar drogas.

Essas são situações em que o mundo à nossa volta não nos ajuda em nada – na verdade, temos que agir apesar de sua influência negativa. É preciso uma força que você possa gerar completamente de dentro de si. A cultura ocidental a representa como uma luz aparecendo na escuridão, como que do nada. Era essa a faísca que Vinny havia visto.

Quando Vinny não conseguiu seguir "suas próprias instruções" para usar as ferramentas, o que estava faltando era a faísca da força de vontade. Sem ela, ele acabaria desistindo novamente – a terapia seria um fracasso. Como isso se aplicava a tantos de nossos pacientes, desenvolvemos uma maneira de fortalecer sua força de vontade. Qualquer um – mesmo aqueles mais propensos a desistir – pode desenvolver um grau de força de vontade que não achava ser possível.

A grande maioria das filosofias de crescimento pessoal nem sequer aceita isso e certamente não lhe fornece uma maneira de desenvolver sua força de vontade. Em vez disso, finge que é fácil mudar a sua vida. Não é. Nossa abordagem é a oposta: estamos lhe dizendo a verdade a respeito de quão difícil será, mas vamos torná-lo forte o suficiente para enfrentar o desafio. Isso significa aumentar sua força de

vontade – que vem a ser a função da quinta ferramenta. De certa forma, essa é a mais importante de todas, a ferramenta que garante que você continue usando as outras ferramentas. Não importa quão eficazes sejam as outras quatro se você não as utilizar.

Como leitor, você pode sentir uma contradição aqui. As quatro ferramentas que apresentamos até agora derivam seu poder extraordinário do fato de se conectarem com forças superiores que já estão presentes. Porém definimos a força de vontade como algo que não existe a não ser que você mesmo a gere. Ela ainda pode ser uma força superior? Pode, mas há uma diferença entre ela e as outras quatro que já descrevemos.

Aquelas quatro nos são dadas como dádivas. A força de vontade não. Os seres humanos participam de sua criação. O universo está envolvido, mas somente para fornecer o contexto no qual os seres humanos desenvolvem a força de vontade. No exemplo da imagem do lutador descrita por Vinny, o universo contribuiu com a escuridão. Felizmente, nós, na maioria, não somos boxeadores nocauteados na lona. Nossa escuridão vem naqueles momentos em que estamos completamente desmoralizados e queremos desistir.

Raramente entendemos a dádiva que é a escuridão. Sem ela, não haveria maneira de descobrir nossa própria faísca interior. É exatamente quando estamos desmoralizados que o universo se torna nosso parceiro. A desmoralização é, na verdade, nosso momento mais sagrado.

Mas somente se soubermos o que fazer com ela. É por isso que precisamos de uma quinta ferramenta.

A FERRAMENTA: RISCO

Essencialmente, necessitamos de uma ferramenta que gere a faísca da força de vontade que fez com que o boxeador se levantasse da lona e de que você precisará para superar seus momentos mais sombrios de desmoralização. Essa faísca é mais do que apenas a decisão de fazer algo no futuro (basta se lembrar de suas últimas resoluções de ano-novo). A ferramenta precisa movê-lo a agir imediatamente. Não existe meio-termo: ou você usa as ferramentas ou não.

Agir imediatamente requer um senso de urgência. No entanto, a urgência é desconfortável. O único momento em que a sentimos é quando corremos o risco de perder algo importante: um emprego, um relacionamento, segurança física. Um recital iminente pode pôr a reputação de um músico em risco, então ele pratica duas vezes mais. Uma apresentação de negócios pode ameaçar a promoção de uma

executiva, então ela passa a noite em branco, se preparando. Daqui em diante – por uma questão de concisão – vamos chamar esse tipo de situação simplesmente de "risco". Ele aciona uma explosão de energia que não se pode conseguir de nenhuma outra maneira.

Tive uma lição inesquecível sobre o poder do risco enquanto estudava para a prova da Ordem dos Advogados da Califórnia. O exame é uma maratona de três dias. Mais da metade dos candidatos é reprovada; eu não queria ser um deles. Durante meses, não fiz nada além de estudar, enquanto caixas e caixas de pizza iam se empilhando ao meu redor. Eu nunca havia estado tão alerta e concentrado na minha vida. Morria de medo (pavor seria um termo mais preciso) de ser derrubado por alguma parte obscura do direito que eu tivesse negligenciado. Todo momento parecia crucial. Lembro-me de pensar que, se conseguisse me concentrar assim o tempo inteiro, não haveria nada que eu não seria capaz de fazer.

A força que eu estava sentindo era porque – pela primeira vez na minha vida – havia aceitado que o tempo é limitado. Eu não podia me dar ao luxo de desperdiçá-lo, ruminando a respeito do passado ou fantasiando sobre o futuro. A única coisa que importava era o que eu estava fazendo naquele exato momento.

Para a maioria de nós, a verdade – o fato de que cada momento conta – é pressão demais para aguentar. Admiti-la significaria que teríamos de dar 100% de nós o tempo todo. Preferimos ficar confortáveis até que um prazo nos force a agir. Porém os prazos passam e a força de vontade ativada por eles se vai. Assim que a minha prova acabou, acabou também meu senso de risco. Voltei ao meu estilo de vida passivo de costume, farreando toda noite, até que caí numa depressão. Como a maioria das pessoas, pensei que fosse simplesmente assim que as coisas funcionassem.

Quando conheci Phil, ele me convenceu de que havia uma maneira melhor. Ele disse algo que nunca havia me ocorrido: "A verdadeira força de vontade não pode ser dependente de acontecimentos, a força de vontade tem que estar além dos acontecimentos."

Aquilo me pareceu confuso. "Não são os acontecimentos que nos colocam em risco?"

"Acontecimentos são temporários. Você precisa encontrar uma fonte permanente de risco. Só existe uma coisa que você corre o risco de perder a todo o momento."

"O quê?"

"Seu futuro."

A maioria das pessoas não pensa no futuro como algo que têm a perder. Mas isso

mudará se você usar as ferramentas regularmente. Elas não apenas o ajudam a superar seus problemas no presente, mas também mudam a pessoa que você se tornará no futuro. Seja você um escritor, um empresário ou um pai, você ganha uma capacidade que antes não tinha. Você passa a participar da definição de seu próprio futuro. Com acesso a forças superiores, seu potencial não tem limites.

Se você continuar usando as ferramentas, este potencial ilimitado será o seu futuro. Mas isso não é automático. Basta você parar de usá-las para que seu potencial seja destruído. Isso faz com que haja mais em jogo. Seu futuro está em risco a todo momento. Isso gera uma tremenda urgência – e a força de vontade que vem com ela. A penalidade por não usarmos as ferramentas é muito maior do que gostaríamos de admitir. Com Vinny, eu queria que ele sentisse quão grave a penalidade poderia ser.

Pedi que ele fechasse os olhos e imaginasse que, derrotado por sua própria desmoralização, nunca usaria as ferramentas novamente. "Como estaria sua vida após alguns anos?"

Uma imagem lhe veio à cabeça imediatamente e fez com que ele fechasse a cara. "Eu estou me vendo como um decrépito de 150 quilos, um merda, deitado numa cama que não é arrumada desde os tempos pré-históricos... Meu Deus!" Algo o tinha deixado aterrorizado. "Estou morando na casa da minha mãe!"

Isso não tinha a menor graça para Vinny – era um desastre humilhante. Ele não podia recorrer ao seu velho truque de me culpar por uma notícia ruim, a imagem surgiu de seu inconsciente completamente por si só. Pela primeira vez em sua vida, Vinny viu o que estava em jogo. Não importava o que ele dissesse, somente a ação poderia salvá-lo – ou ele usava as ferramentas ou não usava.

Cada pessoa tem sua própria versão de um futuro destruído. Qualquer que seja a sua, a dor e o arrependimento são enormes. Para garantir que você não desistirá das ferramentas, você precisará de uma maneira para permanecer consciente de tudo o que está em jogo. É isso que a quinta ferramenta faz. É essa consciência que cria a urgência que desperta uma força de vontade inabalável.

Como a ferramenta é baseada na ameaça da perda de seu futuro, nós a chamamos de Risco. Quando usamos a palavra com um *R* maiúsculo, estamos nos referindo à ferramenta. De certa maneira, ela é a mais importante – é sua apólice de seguro contra o abandono das outras quatro ferramentas.

Para entender como o Risco funciona, escolha uma das quatro ferramentas básicas dos Capítulos 2 a 5 – a que pareça mais importante para seu próprio crescimento. Então, leia toda a ferramenta do Risco cuidadosamente antes de tentar utilizá-la.

Risco

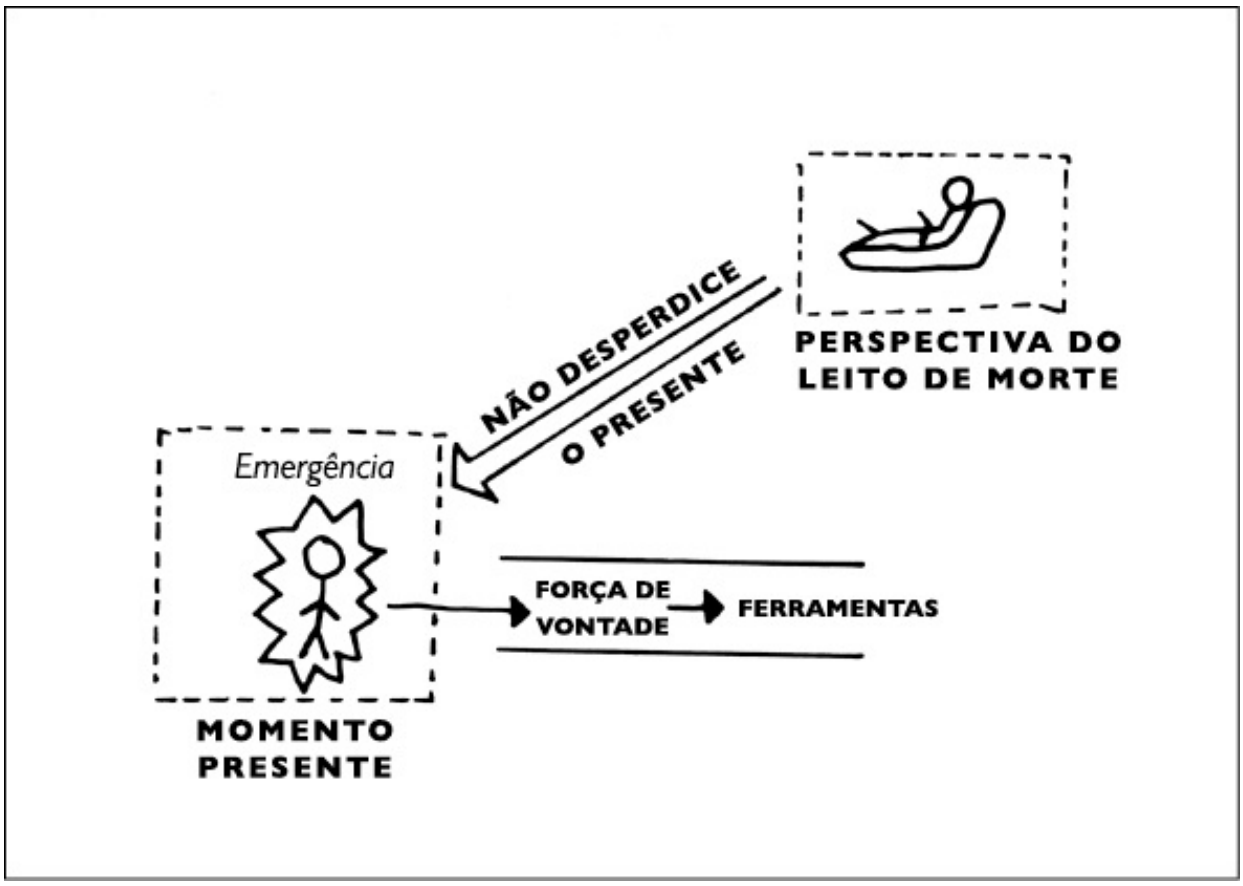
Imagine ter a capacidade de enxergar muito além no futuro. Veja a si mesmo em seu leito de morte. Esse eu mais velho sabe quão crucial é cada momento, pois já não lhe resta nenhum. Você o vê se levantar da cama e gritar com você, lhe dizendo para não desperdiçar o momento presente. Você sente um medo profundo, oculto, de estar desperdiçando sua vida. Isso cria uma pressão urgente para que você use – imediatamente – a ferramenta básica que selecionou acima.

Alguns pacientes inicialmente se sentem contrariados quando lhes pedimos para visualizar seu último momento na Terra. Porém essa é a perspectiva que cria o maior senso de urgência. A morte é o lembrete mais poderoso de que a vida humana contém um número finito de momentos. Isso faz com que cada momento seja inestimável. O efeito reanimador produzido pela proximidade da morte foi eloquentemente descrito pelo escritor britânico do século XVIII, Samuel Johnson, que disse: "Quando um homem sabe que vai ser enforcado dali a duas semanas, sua mente se torna maravilhosamente focada."

A menos que você esteja agora no corredor da morte, esse tipo de ponto focal inexorável provavelmente não faz parte de sua experiência diária – o que é muito conveniente para quem quer permanecer confortável. Porém, no fundo, a maioria de nós vive com medo de estar desperdiçando a vida. O número inacreditável de distrações que o consumismo oferece nos ajuda a enterrar esse medo. Usar o Risco acaba com nossa negação e transforma nosso medo na urgência de agir. Essa urgência acende a faísca da força de vontade.

Nunca há um momento em que você não precisa dessa faísca. É por isso que Phil disse que precisávamos de uma "fonte permanente de risco". A perspectiva do leito de morte nos fornece essa fonte, independentemente de nossa situação exterior. Ela lhe permite criar força de vontade a qualquer momento.

A figura a seguir mostra o processo de criação da força de vontade.



A figura no canto superior direito representa você em seu leito de morte. Ela está muito mais consciente do que você de que seu tempo é limitado. O alerta que ela tem para você é simbolizado pela seta que diz: "Não desperdice o presente." A figura do lado de dentro da caixa, intitulada Momento Presente, é você. As linhas pontilhadas que a rodeiam representam a pressão urgente de usar o momento presente antes que ele se vá. É essa urgência que cria a força de vontade para usar as ferramentas. Enquanto permanecer consciente desse alerta, você terá a força de vontade para continuar usando as ferramentas. Você estará moldando um caminho para um futuro expandido.

QUANDO USAR O RISCO

Embora o Risco seja eficaz a qualquer hora, existem certos momentos em que é especialmente crucial. Identificar esses momentos o ajudará a reconhecer as deixas para usar a ferramenta.

Um ótimo exemplo da primeira deixa é o caso de Vinny. Ele *queria* usar as ferramentas, mas *não conseguia* porque estava completamente desmoralizado. Todos

temos momentos em que queremos usar as ferramentas, mas simplesmente não conseguimos. Podemos não estar tão desmoralizados quanto ele estava; talvez atribuamos nossa incapacidade à preguiça ou à exaustão. Não importa. A partir do momento em que você considera impossível usar as ferramentas, a única coisa que pode ajudá-lo é mais força de vontade. Essa é uma deixa para o Risco.

Vinny também teve a gentileza de ilustrar a segunda deixa, que é menos óbvia. Tem a ver com o sucesso. Assim como Vinny, confundimos o sucesso com nossa exoneração de qualquer esforço adicional. Dizemos a nós mesmos que não precisamos mais exercer força de vontade. Porém, não importa quão bem nos faça sentir, quando se torna uma desculpa para parar de usar as ferramentas, o sucesso destrói nosso futuro. É isso que define a segunda deixa. Toda vez que sentimos que atingimos um crescimento para além das ferramentas, temos uma deixa imediata para usar o Risco.

Obviamente, nossa tendência de desistir das coisas não se limita às ferramentas. Desistimos de dietas, de programas de exercício, de escrever livros de autoajuda, de relacionamentos etc. Em todas essas situações, o que necessitamos é maior força de vontade. O Risco funciona tão bem aqui quanto para fazer com que você use as ferramentas. Então considere esta uma terceira deixa. Sempre que você perder a força de vontade para seguir adiante em áreas da sua vida que considera importantes, o Risco será seu amigo.

A força de vontade é o elo perdido para a realização do potencial humano. Por ser tão crucial, você descobrirá muitas outras situações em que precisa dela. Experimente o Risco naqueles momentos cotidianos em que você tende a perder sua vontade: levantar-se da cama de manhã, concentrar-se diante de distrações ou resistir ao impulso de ceder a um mau hábito. Funciona igualmente bem naqueles momentos intensos em que você gostaria de levar sua vida numa nova direção. Você pode querer começar um livro, um novo negócio ou se mudar para outra cidade. Você fantasia incessantemente sobre a mudança pretendida, mas não dá nem sequer o primeiro passo. Vamos falar com mais detalhes desse e de outros usos do Risco no final deste capítulo.

O Risco é mais que uma ferramenta. É um modelo para viver com plenitude. Paradoxalmente, essa noção de vida é alcançada por meio do seu relacionamento com a sua versão de si mesmo no leito de morte. Como ele conhece a sensação de não ter mais tempo, possui a sabedoria que você necessita a cada momento. Convide-o a entrar em sua consciência, sinta-o olhando para você a todo momento e receba de braços abertos a pressão que ele põe em você. Você viverá a vida com o vento soprando a seu favor.

O BENEFÍCIO SECRETO DA FORÇA DE VONTADE

Vinny sentiu a primeira brisa assim que começou a usar o Risco.

Ele irrompeu numa sessão e me disse que havia voltado a trabalhar. Era num clube minúsculo em Pasadena, mas eu nunca o tinha visto tão entusiasmado. "Tem alguma coisa diferente. Eu não estou nem aí que não apareça nenhum figurão, não me importo nem com a reação da plateia. Antes eu teria feito só o suficiente para que fosse uma apresentação decente e depois teria relaxado. Agora minha meta é fazer com que fique cada vez melhor."

No momento em que ouvi isso, eu soube que algo importante havia acontecido. Era ótimo que ele estivesse trabalhando novamente, mas a mudança era muito mais profunda que isso. Vinny tinha dado seu primeiro passo gigantesco para longe da vida superficial do "consumidor" e em direção a uma maneira totalmente nova de ser. Ele havia se tornado um "criador".

O consumidor espera uma recompensa pelo mínimo esforço – ou melhor, por esforço nenhum. Só se importa com o que consegue do mundo, não com o que pode acrescentar a ele. Vivendo na superfície, pulando de uma coisa para outra, sua energia é difusa, como leite derramando sobre a mesa. Ele não tem nenhum impacto no mundo; quando sua estadia na Terra termina, é como se ele nunca tivesse vivido.

O criador não aceita esse destino. Tudo o que faz, faz com a intenção de ter um impacto no mundo. Seu código de conduta garante que isso aconteça:

Ele não aceita o mundo como o encontra; traz coisas para o mundo que ainda não estão lá.

Ele não segue o rebanho; determina seu próprio curso. Ele ignora as reações dos outros.

Ele resiste às distrações superficiais. Permanece focado em suas metas mesmo que precise sacrificar sua gratificação imediata.

Qualquer um pode viver de acordo com esse código, mas poucos de nós o fazem. Significa colocar sua vida a serviço das forças superiores. Essas forças não podem ser encontradas na superfície da vida, apenas em suas profundezas. A energia do criador precisa ter o foco único de uma broca perfurando uma pedra. Por mais difícil que seja, um criador é recompensado enormemente por seus esforços.

Não é preciso ser um artista para ser um criador. Você pode acrescentar algo ao mundo em qualquer atividade humana, mesmo na mais rotineira. Seu trabalho, seu

papel como pai, seus relacionamentos, sua contribuição para sua comunidade – tudo se torna mais significativo quando você deixa sua marca pessoal por meio da utilização das forças superiores.

Para Vinny, essa sensação de que sua vida de fato significava algo foi um presente inesperado. Pela primeira vez, ele tinha um senso de propósito e a confiança que resulta disso. Porém ele ainda duvidava de sua habilidade de viver como um criador pelo resto de sua vida. Eu disse a ele que todo mundo tinha a mesma dúvida a respeito de si.

Ele não pareceu muito tranquilizado. "Por que eles fazem com que isso seja tão difícil?"

Eles? Fiquei chocado com a pergunta. Vinny nunca havia pedido explicações espirituais para nada. Porém, encarei isso como um progresso; ele estava procurando no lugar certo, embora nunca tivesse procurado lá antes. Para ajudá-lo a entender, contei a seguinte história, que eu tinha ouvido de um rabino que estudava a Cabala. Não posso garantir a sua autenticidade, mas o importante é a mensagem que ela transmite.

> Um velho rabino estava ensinando seu aluno sobre a criação da raça humana por Deus. Deus trabalhou com esmero para criar o homem à Sua própria semelhança. Quando terminou, olhou para Sua criação, mas ficou insatisfeito; Ele queria criar um ser com o qual pudesse se identificar, um semelhante. Porém, faltava ao homem um atributo-chave que Deus possuía: a capacidade de criar. Então Deus fez a terra e colocou o homem em seu ambiente desafiador. O homem foi forçado a criar – a construir abrigos, cultivar alimentos, inventar a roda. Agora o homem tinha todos os atributos de Deus. O aluno ficou confuso: "Por que Deus se deu a todo esse trabalho? Por que não simplesmente dar ao homem poderes criativos?" O velho rabino respondeu: "Essa é a única coisa que não pode ser dada."

O poder criativo não pode ser dado porque o ato da criação é uma expressão de seu eu, uma revelação de quem você é por dentro. Ninguém, nem mesmo Deus, pode lhe dar isso – *precisa vir de você*. Você tem que desenvolver poderes criativos por meio de seu próprio esforço.

Vinny estava desconfiado. "Parece uma desculpa esfarrapada de Deus para não tomar conta de nós."

Quando os consumidores dizem "tomar conta de nós", o que querem dizer na verdade é "nos exonerar do esforço". Contudo, como a história explica, a verdadeira "função" de Deus é fazer com que continuemos *nos esforçando*. Essa visão de Deus

não desce bem quando se tem como meta uma vida fácil; descobri que não é aceita nem pelos ateus (se Deus existir de fato, então que Ele pelo menos sirva a suas falsas esperanças).

Nas palavras de Vinny: "Você está de sacanagem comigo? Você está dizendo que a função de Deus é nos meter em situações difíceis e deixar que a gente se vire para se salvar? Se algum dia eu voltar a pisar numa igreja, eu vou *tirar* dinheiro da caixinha de coleta em vez de colocar."

Vinny estava certo, nós precisamos de fato nos virar sozinhos. Mas a recompensa é muito mais valiosa que o dinheiro. É a chance de viver como um criador; a experiência mais profunda e significativa que podemos ter. Se Deus nos exonerasse, estaria nos privando dessa oportunidade. Os seres humanos só se sentem felizes quando estão buscando realizar seu potencial pleno. Paracelso, um médico e místico da Renascença, descreveu-o da seguinte forma: "A felicidade não consiste na preguiça... Cada homem deve usar no trabalho e no suor as dádivas que recebeu de Deus na terra..."

Em termos modernos, a história do rabino tratava da necessidade de Deus que o homem se tornasse um criador. Somente assim Deus teria um semelhante. É por isso que "eles fazem com que seja tão difícil". Nossa existência precisa ser difícil; caso contrário, nunca encontraríamos uma maneira de atingir o potencial que Deus deseja que alcancemos.

A experiência mais imediata que podemos ter de ser um criador é quando usamos o Risco. A ferramenta nos permite literalmente criar força de vontade do nada. O modelo espiritual para criar algo do nada está descrito no Gênesis, onde a escuridão reinava até que Deus disse: "Faça-se a luz." Em nossas vidas, a escuridão reina quando estamos desmoralizados e não conseguimos agir. Quando usamos o Risco para criar a faísca da força de vontade, trazemos luz para nosso universo pessoal, da mesma maneira que Deus a trouxe ao cosmos.

Isso transforma completamente o significado do fracasso, da desmoralização e da paralisia. Todos passam a constituir oportunidades de exercermos uma criatividade divina. Se você conseguir fazer isso, estará se distinguindo como um criador – independentemente de realizações exteriores. Isso o torna destemido. O futuro pode lhe trazer escuridão, mas não pode lhe tirar sua capacidade de criar luz.

Existe ainda um outro benefício – o melhor de todos. Conforme Vinny foi aprofundando seu compromisso de viver como um criador, passou a usar o Risco quando se sentia ótimo e também quando queria simplesmente desistir. Em alguns meses, percebeu que estava sentindo algo completamente novo.

Estava feliz.

A mudança foi impressionante do meu ponto de vista. Quando olhava em seus olhos, não via mais um adolescente rebelde e cínico me encarando. Em seu lugar estava um adulto com o coração aberto para o mundo. E seu pior medo não havia se concretizado: ele continuava sendo engraçado. Porém, agora, em vez de usar o humor como uma arma contra a humanidade, ele o dava como um presente para fazer os outros felizes – o que por sua vez o fazia feliz.

Outro choque foi a maneira como as outras pessoas estavam reagindo a ele. Ele descobriu que, quanto mais feliz estava, mais as pessoas eram atraídas para ele. A atmosfera no clube havia se tornado elétrica sempre que ele estava se apresentando. Era uma experiência extasiante para ele. "Eles costumavam rir porque sabiam que eu os odiava. Eu desisti daquilo e tentei amá-los – e eles riram ainda mais alto. E sabe de uma coisa? Eu estou gostando muito mais."

Ele reconhecia abertamente que o Risco era o responsável por sua transformação. "Doutor, eu nunca teria adivinhado o segredo da felicidade: simplesmente pensar na morte o dia inteiro." Vinny havia condensado os últimos 10 mil anos de sabedoria espiritual em uma piada. Ele havia realmente se tornado um criador.

No momento em que você almeja se tornar um criador, tudo muda, até a maneira como você lê este livro. Já explicamos como um consumidor o lê – rápida e superficialmente, procurando fontes de poder mágicas que possa conseguir sem precisar se esforçar.

Um consumidor certamente obterá novos insights e algumas ferramentas bacanas com o livro, porém nós o escrevemos com um propósito muito mais ambicioso em mente. Queremos mudar sua vida – realmente mudá-la, não apenas falar a respeito de mudanças. Estamos convencidos de que isso é possível, mas você precisa ler o livro da maneira que um criador o leria.

Sendo um criador, você não estaria buscando uma emoção temporária nem a vantagem de ser o primeiro a experimentar umas novas técnicas na sua roda de amizades. Você leria o livro lenta e refletidamente, porque precisa da ajuda das forças superiores. Nem sequer cogitaria parar de usar as ferramentas, pois tem coisas que deseja fazer com os poderes que as ferramentas lhe dão. Você quer ter um impacto real no mundo, acrescentar algo novo a ele.

Para um criador, o que escrevemos aqui se tornará mais que um livro. É um guia que você consultará diversas vezes, como um engenheiro usa a planta de um projeto. A diferença é que você não está construindo uma nova casa; está construindo uma nova vida.

Para nós, todo leitor é um criador em potencial. Essa possibilidade é o que nos

estimula como autores. Não ficaremos satisfeitos se você ler todo o livro; não ficaremos satisfeitos se você usar algumas ferramentas de vez em quando; não ficaremos satisfeitos nem se você achar o livro inspirador e falar dele para todos os seus amigos. Só teremos alcançado nosso propósito se você passar a usar as ferramentas para sempre. Assim você se tornará um criador. Essa é nossa meta – e deveria ser a sua também.

PERGUNTAS FREQUENTES

1. Sou membro dos Alcoólicos Anônimos há 15 anos. O A.A. ensina que a "vontade própria desenfreada" está no cerne de nosso problema. Contudo, vocês parecem insinuar que a força de vontade é a chave para a solução. Quem está certo?

Esta é uma questão de terminologia. Quando os Alcoólicos Anônimos usam o termo "vontade própria", estão se referindo à ilusão de que o universo se subjugará à sua expectativa.

Quando nós dois usamos o termo "força de vontade", não tem nada a ver com controlar o universo. É justamente pelo fato de não termos nenhum controle que a força de vontade se torna tão vital. O elemento mais óbvio sobre o qual não temos controle é o tempo – ele está sempre escapando. O Risco usa isso para criar uma sensação de urgência. Toda vez que você usa a ferramenta, está se rendendo ao tempo. A maneira mais direta de viver isso é de seu leito de morte imaginário. A morte – determinada por um poder superior a qualquer indivíduo – é a perda de controle por excelência. A força de vontade criada pelo Risco está, portanto, em completa harmonia com essa Força Superior e não poderia existir sem ela.

2. O que faço se não conseguir me forçar a usar a ferramenta do Risco?

Não importa quão desmoralizado você esteja ou quão preguiçoso seja, se está vivo e consciente, tem energia suficiente para fazer um esforço mínimo a seu favor. Até o mais minúsculo dos esforços conta. Por exemplo, talvez tudo o que você consiga fazer seja se visualizar em seu leito de morte. Isso exige menos esforço do que ler esta resposta. Talvez numa próxima vez você consiga visualizar a figura no leito de morte movida por alguma emoção. Você pode brincar com isso, como se fosse uma criança. Antes que se dê conta, você se surpreenderá com sua capacidade de usar a ferramenta. O único erro real que você pode cometer é não fazer nada.

3. Acredito na visualização positiva. Parece que a ferramenta do Risco utiliza

o medo para nos motivar. Isso não é o oposto de uma atitude espiritual?

Você está absolutamente certo em dizer que o Risco se baseia no medo. Mas isso não faz com que seja antiespiritual. A ferramenta o força a se conscientizar de que seu tempo é limitado e que sua morte será uma realidade num determinado ponto. É exatamente essa experiência que desperta a necessidade profunda de uma conexão espiritual. Porém, como já deveria ter ficado claro a esta altura, a conexão requer esforço. É aí que entra o medo. O medo está diretamente ligado à parte primitiva de seu cérebro que protege sua sobrevivência. Essa parte de você nunca desiste e, portanto, cria uma força de vontade persistente. Por outro lado, se você se basear na promessa de uma filosofia "água com açúcar" para se motivar, quando, inevitavelmente, essa promessa não se cumprir, sua força de vontade desaparecerá.

4. Usei uma das ferramentas, mas mudei um elemento nela e pareceu funcionar melhor para mim. Tem problema?

Como explicamos no Capítulo 1, quando Phil desenvolveu as ferramentas, ele as submeteu a vários testes para descobrir a versão mais eficaz de cada uma delas. É por isso que recomendamos que, ao aprendê-las, você siga as instruções à risca. Isso garante que você crie pelo menos alguma conexão com as forças superiores. Se com o decorrer do tempo você perceber que as está mudando um pouco, então a mudança será orientada pelas próprias forças superiores.

No fim das contas, o mais importante é que você continue usando as ferramentas. Se for mais provável que você o faça se estiver usando sua própria versão, então vá em frente. Independentemente da versão que estiver usando, preste atenção às deixas que descrevemos. Elas foram identificadas com base em anos de experiência. Leve-as a sério e, é claro, fique à vontade para acrescentar suas próprias deixas.

A maneira como você usa as ferramentas deve ser um passo em direção à condição de criador. Um criador valoriza seus próprios instintos e experiências acima de qualquer conjunto de instruções arbitrárias – até mesmo essas que estamos lhe dando. Isso não significa que você não possa seguir as ferramentas conforme as descrevemos; na verdade, para muitas pessoas é o que funciona melhor. O mais importante é que você encontre uma maneira de inseri-las em sua vida de forma significativa.

OUTROS USOS

Neste capítulo, nos concentramos no uso do Risco para cumprir a missão deste livro: fazer com que você use as primeiras quatro ferramentas. Isso requer força de vontade, e ela lhe será proporcionada pelo Risco. No entanto, a força de vontade é tão crucial que você verá que o Risco é indispensável em muitas outras circunstâncias. Aqui estão três das mais comuns.

O Risco lhe proporciona a força de vontade para controlar comportamentos viciantes e impulsivos. *Temos muito menos controle sobre nós mesmos do que acreditamos ter. Seja em relação à comida, ao consumo ou à maneira com que reagimos aos outros etc., não conseguimos resistir à tentação da gratificação imediata. Decidimos repetidas vezes mudar nosso comportamento, mas os impulsos sempre vencem no final. O que precisamos não é de mais resoluções, mas sim de uma maneira de derrotar nossos impulsos no momento em que surgem. Isso requer força de vontade.*

Ann era a imagem perfeita da esposa e mãe feliz. Mas quando ia às compras, ela se tornava uma pessoa diferente. Entrava na internet com a intenção de responder e-mails e inserir compromissos em sua agenda. Num determinado ponto, ela começava a "sentir a comichão". Uma força magnética a arrastava para sua longa lista de sites de compras. Dizia a si mesma que só daria uma espiada por cinco minutos, depois voltaria a trabalhar, mas aquelas eram apenas palavras. Hipnotizada pelo mundo do comércio eletrônico, perdia completamente a noção do tempo e nunca parecia escapar sem pelo menos uma compra desnecessária. Quando acabava, sentia-se tomada de culpa e exaustão, como se tivesse tido relações sexuais ilícitas.

Além do desperdício de dinheiro, a culpa a deixava irritável. Sabendo que o marido ficaria zangado, ela o atacava primeiro. Uma atmosfera de derrota e hostilidade desconfiada se abatia sobre a família inteira. Quando todos se acalmavam, ela bolava um novo plano para se controlar: só faria compras no fim de semana, ou só compraria itens em promoção, ou estabeleceria um limite de gasto mensal. Nem é preciso dizer que esses planos sempre fracassavam.

Eu disse a ela que o que lhe faltava era força de vontade. "Onde é que eu posso comprar isso?", ela perguntou, meio que brincando. Expliquei que a força de vontade não estava à venda, mas se ela estivesse disposta a se esforçar um pouco, poderia desenvolvê-la por si própria. Ela se treinou para usar o Risco toda vez que se aproximava do computador. No começo, isso não a impediu de entrar na internet nem de comprar coisas, mas a empolgação havia desaparecido. "Quando vejo aquela figura no leito de morte tentando me salvar de minha própria estupidez, simplesmente não consigo me descontrolar como fazia antes." Pela primeira vez em sua vida, Ann conseguiu comprar sem compulsão.

O Risco lhe dá força para se concentrar em circunstâncias nas quais você normalmente fica distraído ou "desligado do mundo". *Nós nos tornamos uma sociedade de multiatarefados hiperativos, com a capacidade de concentração de uma pulga. Precisamos de uma força poderosa o suficiente para prender nossa concentração numa só coisa até que a tenhamos terminado. Isso requer força de vontade.*

Alex era um agente de Hollywood sociável e elétrico que tinha começado a perder clientes. Ele estava confuso com isso, pois lhes conseguia boas oportunidades. Eu o incentivei a perguntar a um deles por que o tinha abandonado. A resposta o deixou chocado. O cliente disse que não sentia ser importante para Alex. Quando Alex mencionou o negócio lucrativo que havia conseguido para o cliente, este respondeu: "Não se trata do dinheiro; você me faz sentir como um cidadão de segunda classe. Você está sempre fazendo duas outras coisas enquanto fala comigo no telefone, mal se concentra no que eu estou dizendo."

Alex sempre teve dificuldades de concentração. Havia usado seu charme para concluir seus estudos e entrar numa excelente carreira. Mas no fundo sentia que toda a sua vida tinha sido uma grande farsa. Ele entrava em todas as reuniões sem estar preparado, raramente tendo lido o roteiro que estava tentando vender. Seu casamento também parecia uma enganação. Não se sentia próximo de sua mulher; nas raras ocasiões em que saíam para jantar, ele estava sempre no telefone ou falando com as pessoas na mesa ao lado. Alex não conseguia se concentrar nem mesmo em suas distrações; precisava de um segundo celular para interromper as ligações do primeiro.

Ele era o clássico candidato para o Risco. Se não conseguisse aprender a se concentrar, tudo que tinha trabalhado para conseguir estaria em jogo. A deixa que identifiquei para ele era simples: toda vez que sentisse a tentação de se distrair, ele usaria o Risco para criar a força de vontade para trazer seu foco de volta aonde deveria estar. Eu sabia que ele teria várias oportunidades de praticar. Alex ficou impressionado com quão fraca era sua capacidade de concentração. "Eu me distraio a todo segundo. Poderia usar a própria respiração como uma deixa."

Por mais difícil que fosse, ele se manteve firme. Para ele, era um marco conseguir se concentrar num roteiro por vinte minutos. Com a melhora de sua concentração, veio um bônus completamente inesperado. "Eu passei a minha vida inteira me mexendo sem parar para não ser descoberto. Agora entro nas reuniões tendo feito meu dever de casa. Pela primeira vez na vida estou me sentindo como um adulto."

O Risco lhe permite começar novos empreendimentos. *Uma das coisas mais difíceis de fazer na vida é começar algo novo: mudar-se para uma nova cidade,*

desenvolver um relacionamento com alguém que entrou à força em sua vida (enteados, sogros etc.), começar um novo negócio. Cada um desses passos – e qualquer outro empreendimento – desperta o mais básico dos medos humanos: o medo do desconhecido. Gravitamos em direção daquilo que nos é familiar, mesmo que não seja bom para nós, pois nos falta força de vontade para superar esse medo. O Risco cria uma força de vontade mais poderosa que nosso medo.

Harriet era casada com um homem muito mais velho, que tinha filhos crescidos de um casamento anterior. Ele era chefe de uma empresa muito bem-sucedida que erguera com as próprias mãos, e reinava sobre seus empregados com autoridade absoluta. Infelizmente, ele não conhecia nenhuma outra maneira de se relacionar com as pessoas. Provia Harriet de suas necessidades materiais, mas controlava todos os aspectos de sua vida. Ela havia aguentado isso durante anos, negando o quanto isso a incomodava.

Havia, contudo, um desejo que Harriet não podia negar; queria ter um filho. Ela implorava e argumentava, mas em vão. O marido nem se dignava a discutir o assunto com ela. Esse foi o ponto de ruptura. Finalmente, ela soube no fundo que não poderia continuar no casamento. Porém, anos vivendo num casulo a haviam deixado completamente impotente. Não era só a ideia de ficar sozinha que a aterrorizava; ela não tinha noção de como dar um passo inicial para terminar o casamento. Ela precisava entrar num mundo de advogados, contadores, agentes imobiliários etc. "Meu marido sempre lidou com essas pessoas. Para mim, era como se estivesse tudo acontecendo em outro planeta."

Eu disse a ela que nada daquilo estava além de sua capacidade. Seu terror se devia ao fato de que o mundo em que estava entrando representava o desconhecido. Para Harriet – ou para qualquer outra pessoa – isso é como dar um passo em direção a um abismo. Ela precisava de uma força que lhe permitisse agir diante do medo avassalador. O Risco era a ferramenta perfeita. No momento em que ela viu como a sua figura no leito de morte reagiu ao fato de não ter tido filhos, Harriet sentiu uma urgência eletrizante que nunca havia sentido antes. Ela não só conseguiu terminar o casamento, como continuou usando o Risco para construir uma nova vida para si.

RESUMO DO RISCO

Para que serve a ferramenta

A esta altura, você já deve saber usar cada uma das ferramentas básicas descritas nos Capítulos 2 a 5. Mas não importa seu grau de eficácia, você vai acabar querendo desistir de usá-las. Isso não apenas interromperá seu progresso, como também destruirá tudo o que você tiver alcançado até então. Esse é o obstáculo fundamental enfrentado por todos os leitores.

Contra o que você está lutando

A ilusão de que pode obter "algo mágico" que o exonerará de usar as ferramentas. Isso é reforçado dia e noite pela cultura do consumismo que nos rodeia. Essa ilusão sempre acaba da mesma forma: você desiste. Tendo alcançado o sucesso, você acha que as ferramentas não são mais necessárias; tendo fracassado, você se sente desmoralizado demais para usá-las.

Deixas para usar a ferramenta

1. Em qualquer situação em que você saiba que precisa de uma ferramenta, mas que, por alguma razão, não consegue se forçar a usá-la.
2. Quando sentir que não precisa mais usar as ferramentas.

A ferramenta em resumo

Visualize a si mesmo em seu leito de morte. Não tendo mais nenhum tempo pela frente, essa sua versão mais velha grita com você, lhe dizendo para não desperdiçar o momento presente. Você sente um medo profundo de estar jogando sua vida fora. Isso cria um desejo urgente de usar a ferramenta básica necessária naquele momento.

A força superior que você está usando

Você não consegue superar a tendência de desistir simplesmente refletindo sobre ela. É necessária uma força superior. Chamamos esta força superior de “Força de Vontade”. É a única força superior que você precisa criar por si próprio; o universo só é capaz de fornecer um contexto que exija que você a gere.

CAPÍTULO 7

Fé nas Forças Superiores

VOCÊ TERÁ UM INCRÍVEL GANHO INESPERADO quando se tornar um criador: começará a ter fé de que as forças superiores estarão lá quando você precisar delas.

Quando conheci Phil, eu não acreditava que as forças superiores fossem reais, muito menos que pudesse contar com o apoio delas. Quando aprendi a usar o Método, pude ver que as ferramentas funcionavam – meus pacientes eram provas vivas. Mas em se tratando de *como* funcionavam, eu não acreditava em Phil quando ele afirmava que as ferramentas evocavam forças superiores; não acreditava nem nos meus pacientes quando o atribuíam a "algo maior" que eles próprios. Deduzi que essa era sua maneira de expressar quão melhor se sentiam.

Como expliquei no Capítulo 1, o ceticismo era natural para mim – fui criado com ele. Meus pais eram ateus, acreditavam na ciência, não em Deus, e teriam ridicularizado qualquer coisa como "forças superiores" que não pudessem ser explicadas logicamente. Para eles, o universo (e tudo o que acontecia nele) não passava de um acidente aleatório. Em resumo, a palavra *fé* era praticamente um palavrão na minha família. Absorvi avidamente o sistema de crenças (racionalismo) dos meus pais, adotando-o como meu. De vez em quando, pagava um preço por isso socialmente. Quando tinha 9 anos de idade, fui dormir na casa de um amigo cuja família era religiosa. Quando a mãe do meu amigo estava nos pondo para dormir, percebeu que eu não estava rezando e me perguntou por quê. Eu ingenuamente vi aquilo como uma oportunidade de explicar por meio da lógica por que Deus não existia. Nem é preciso dizer que aquela foi a última vez que dormi na casa deles.

Com o passar dos anos, minhas opiniões só se tornaram mais rígidas. Consequentemente, embora eu reconhecesse o valor das ferramentas e as utilizasse de maneira eficaz, eu sabia que me faltava algo. O Método melhorou a minha vida, e eu certamente era grato por isso. Porém havia pacientes que demonstravam uma experiência das ferramentas que eu era incapaz de ter. Quando as usavam na minha frente, era óbvio que estavam se conectando com algo muito maior que eles

próprios. Seus rostos irradiavam alegria, contentamento e confiança num grau que eu nunca havia sentido. Para mim, o universo ainda parecia indiferente; para eles, havia se tornado uma fonte de ajuda sempre presente. Parecia que eles haviam rompido a barreira do som enquanto eu estava mancando com grande esforço no chão debaixo deles.

Isso criou em mim um conjunto estranho de sentimentos. Se o Método era o curso, meus pacientes estavam tirando notas muito melhores que eu. Essa foi uma das únicas vezes na minha vida em que eu não era um dos primeiros da classe. Francamente, não parecia justo. Eles não estavam dando mais duro do que eu; só não precisavam lutar contra um ceticismo interior que atacava incessantemente a ideia de forças superiores. Ainda assim, para minha surpresa, sentia que continuava os incentivando. Secretamente, esperava conseguir me sentir da mesma maneira que eles.

Meu lado cético tinha outras ideias. Ele atacava a ferramenta (Amor Ativo) que poderia me ajudar em minha área mais fraca: o ressentimento. Não importava o que estivesse acontecendo na minha vida, eu estava sempre indignado a respeito de alguma coisa. Ficava ressentido com meus filhos quando tentavam me acordar à noite, com minha mulher por me pressionar para acompanhá-la a eventos sociais, com meus pacientes quando me ligavam fora do horário comercial etc. Assim que um ressentimento se esvaía, outro tomava seu lugar. Passei a me referir a isso como "ressentimento em busca de uma causa".

Meu lado cético não conseguia me impedir de usar o Amor Ativo, e quando eu usava a ferramenta, ajudava, principalmente por me dar algo para fazer toda vez que me sentia ressentido. Mas eu nunca sentia realmente um amor poderoso fluindo através de mim. Eu sabia que estava lá em algum lugar – pude senti-lo quando minha mulher deu à luz meus dois filhos. Contudo, por mais profundo que fossem esses sentimentos, não eram a mesma coisa que ser capaz de invocar um amor mais universal que eu pudesse direcionar para qualquer um. Para fazer isso, a ferramenta requeria que eu acreditasse que estava cercado por um amor puro, cósmico. Porém meu lado cético já tinha me convencido havia muito tempo de que aquela era uma fantasia romântica: eu estava vivendo num universo mecânico e o amor era apenas um produto da química cerebral. O ceticismo havia efetivamente esvaziado a força vital da ferramenta.

Contra-ataquei da única maneira que sabia fazer – com pura persistência e obstinação. Pratiquei a ferramenta repetidamente. Até programei meu relógio para despertar de hora em hora como uma deixa para usar a ferramenta. Fiz isso durante meses.

Justo quando eu estava prestes a perder as esperanças, fui recompensado por meus esforços de uma maneira que nunca havia imaginado que pudesse acontecer.

Era 17 de janeiro de 1993, dia do aniversário do meu filho. Porém, antes do amanhecer, muito antes da hora de lhe dar seus presentes, eu mesmo recebi um presente – foi um sonho do qual nunca vou me esquecer. No sonho, era de manhã cedo e eu estava sozinho em meu consultório. De repente, todo o prédio começou a sacudir violentamente. Era um terremoto gigantesco e eu soube em segundos que ia morrer. Com uma calma fora do normal, pensei comigo: "Devo usar o Amor Ativo uma última vez, assim posso morrer com amor no coração." Porém, dessa vez, quando usei a ferramenta, fui inundado de um amor maior do que eu jamais havia sentido. Senti a tremenda força daquele amor me expandindo de dentro, como se o sol estivesse raiando de dentro do meu coração. Então o sonho acabou.

Foi um daqueles sonhos que ficaram na minha cabeça por semanas, ressoando por toda a minha vida. Sentia-me mais vivo – o amor abundante que havia sentido no sonho continuava a fluir através de mim em direção a todos à minha volta, desde o frentista do posto de gasolina até minha esposa e meus filhos. Meus pacientes o sentiram, comentando que eu parecia ainda mais entusiasmado do que o normal com o crescimento deles, e isso os inspirava a se esforçarem ainda mais.

Também comecei a enxergar o mundo de forma diferente. Tudo à minha volta parecia transbordar de vida. Comecei a entender mais a fundo a dinâmica dos meus pacientes, e conseguia fazer conexões para eles que nunca havia conseguido antes. Comecei até a me perguntar se alguns acontecimentos na minha vida haviam sido planejados com antecedência por uma inteligência superior. Será que eu tinha sido levado a largar o direito não apenas porque o odiava, mas porque precisava me abrir para uma visão de mundo completamente nova? Não parecia mais mera coincidência o fato de ter conhecido Phil bem quando eu estava desiludido com a abordagem tradicional da psicoterapia.

Eu havia estudado Jung cuidadosamente e sabia que ele não acreditava em coincidências. Eu reconhecia o mistério e a beleza desse ponto de vista, porém ele tinha tanto impacto sobre minha vida real quanto uma pintura magistral pendurada num museu. O sonho havia mudado isso. Agora, eu podia sentir de alguma forma uma conexão oculta entre todos os acontecimentos na minha vida. Essa impressão era tão forte que até me levou além de Jung. Era como se o universo estivesse me guiando na direção de minha própria evolução.

Meus pais teriam ridicularizado essas especulações tão extravagantes, e o mero fato de cogitá-las era profundamente perturbador para mim. Todo esse amor que fluía através de mim tornava mais fácil usar as ferramentas (era como uma versão

turbinada do Amor Ativo), mas eu também sentia que não reconhecia mais a mim mesmo. Por que eu estava sentindo essas coisas de repente? Esperava que Phil tivesse uma resposta.

"Eu estou em algum tipo de estado alterado?", perguntei a ele. "Parece um pouco uma insanidade temporária."

"De maneira alguma", ele respondeu com firmeza. "Você está mais lúcido do que nunca."

"Como é que você pode chamar isso de lucidez quando eu estou tendo todas essas ideias malucas?"

"Talvez as ideias não sejam loucas", ele sugeriu, com um lampejo de irritação. "Talvez loucura seja voltar à maneira como você estava vivendo antes do sonho."

Ele tinha razão. Eu realmente me sentia vivo agora. Minha vida anterior parecia sem graça em comparação. "Eu não gostaria de voltar a ser como era antes", respondi lentamente, "mas você está me pedindo para mudar todas as minhas crenças por causa de um sonho".

Phil pareceu decepcionado por um instante. Então toda a tensão desapareceu de seu corpo, e a impressão que tive foi de que ele isolou tudo à sua volta, menos eu. Seus olhos irradiavam compreensão. Só mais tarde me dei conta de que ele estava usando o Amor Ativo. "Não quero te convencer de nada", ele disse. "A vida vai se encarregar disso de sua própria maneira."

Saí daquela conversa sentindo que estava à beira de um mistério que eu não compreendia. Mas antes que eu pudesse decifrá-lo, todos os novos sentimentos se foram. Encontrei-me novamente em minha labuta mecânica familiar. Nas poucas vezes em que pensava no período pelo qual havia passado, sentia vergonha. Minha mente racional, novamente no controle, descartou toda a experiência como uma mera crise de meia-idade – apenas sem o carro esportivo. Porém, no fundo, eu sentia falta da sensação de vitalidade que aquele mistério havia me trazido; com o tempo, aquilo passou. Esqueci até o sonho que havia desencadeado a coisa toda.

Foi então que o inimaginável ocorreu.

Em 17 de janeiro de 1994, exatamente um ano depois do dia do sonho, Los Angeles sofreu o maior terremoto da história dos Estados Unidos logo antes do amanhecer. O prédio onde ficava meu escritório desabou. Tudo que estava lá dentro foi reduzido a pó.

A GRANDE QUEDA

O terremoto destruiu meu consultório, mas esse foi o menor dos danos. Ele

destruiu também meu sistema de crenças. Parafraseando Hamlet, de repente parecia haver mais coisas entre o céu e a terra do que sonhava minha vã filosofia. Eis os fatos: dois acontecimentos me abriram o coração, o primeiro em 17 de janeiro de 1992 (o dia em que meu filho nasceu) e o segundo em 17 de janeiro de 1993 (o dia em que tive o sonho do terremoto). Agora, em 17 de janeiro de 1994, um terremoto de verdade havia destroçado Los Angeles. Minha formação racional teria me levado à presunçosa conclusão de que esses eventos eram puras coincidências. Porém agora as coisas haviam mudado: o racionalismo parecia uma substância tóxica que meu corpo estava rejeitando. Na verdade, suspeitei que o terremoto acabaria sendo uma dádiva tão grande quanto os dois primeiros acontecimentos.

Enquanto isso, a vida continuava. Consegui arranjar um consultório temporário e estava me esforçando para trazer um senso de normalidade de volta à minha atividade profissional. Mas não conseguia me livrar da ideia de que os últimos anos da minha vida tinham sido guiados por algum tipo de inteligência cósmica. Ela havia me levado a abandonar o direito, a me tornar psicoterapeuta e providenciado o encontro com Phil. Em seguida, ela entrou em minha vida de maneira mais direta, coreografando o nascimento do meu filho exatamente um ano antes daquele sonho de influência decisiva. Esses dois eventos, contudo, foram sutis comparados ao que havia acontecido agora. Era como se essa inteligência superior, determinada a destruir de vez meu racionalismo, houvesse previsto um enorme desastre e o usado como a arma final.

Funcionou. Nunca mais consegui confiar no racionalismo. Considerando as alternativas, contudo, ficava claro que eram ainda piores. De um lado, havia a religião organizada, que sempre me havia parecido dogmática e autoritária. Como judeu, eu sempre me perguntei por que deveria aceitar o mandamento de nunca misturar carne e leite (assim como questionava costumes igualmente inexplicáveis de outras religiões). A resposta sempre parecia se resumir a "você deve acreditar nessas coisas porque estamos mandando" (ou porque "está escrito"). Era como se eu não devesse pensar por mim mesmo.

De outro lado, havia o misticismo da Nova Era, que, no sul da Califórnia, era tão comum quanto esbarrar em estrelas de cinema. Essa opção certamente permitia o livre pensamento e oferecia inúmeras experiências (reais ou não). Porém era também tão inexoravelmente ensolarada e sem substância quanto Los Angeles, a cidade que a gerou. Visualize o que você quer estar fazendo em cinco anos e, *voilà*: seu desejo se realizará! Todos os problemas podiam ser resolvidos com palavras felizes. Mas, e se houvesse problemas dolorosos, terríveis até, que não pudessem ser resolvido? A filosofia esotérica não oferecia nenhuma resposta, exceto culpar o

sofredor. “Seus pensamentos negativos lhe deram câncer”, foi o que uma paciente minha ouviu de uma de suas amigas adeptas do movimento da Nova Era. Devia estar faltando algo numa filosofia que não encontrava sentido nem finalidade na adversidade; e se essa filosofia não conseguia lidar com a adversidade do dia a dia, como poderia lidar com a verdadeira maldade, como os massacres e campos de concentração que haviam matado tantos de meus parentes?

Eu estava num beco sem saída. Amava minha nova vida como psicoterapeuta – a capacidade de ter um impacto positivo sobre as vidas das pessoas era a coisa mais gratificante que eu já havia feito. Mas não se tratava apenas da minha gratificação pessoal; tive a sensação de que se tratava da natureza da realidade. Meu racionalismo parecia um inseto esmagado, uma parte do meu passado que eu havia deixado no espelho retrovisor. O problema era que eu não conseguia avançar. Os dois caminhos que eu via à minha frente eram inaceitáveis.

Quando se está perdido e não parece haver maneira de se encontrar, a reação humana universal é... pavor. Durante semanas, parecia que meu coração estava prestes a saltar pela boca. Sem saber mais o que fazer, recorri a Phil. Porém desta vez não foi como um aluno entusiasmado, mas como um homem se afogando.

“Você sente que tudo em que você sempre acreditou estava errado?”, ele perguntou.

Balancei a cabeça em sinal afirmativo.

“Parabéns”, ele disse, calorosamente. “Você foi apresentado à espiritualidade do futuro.”

Estranhamente, isso fez sentido para mim. O que ele quis dizer foi que novas ideias não podem entrar até que outras, velhas e rígidas, tenham sido destruídas. Isso confirmava minha intuição sobre o terremoto, de que era o clímax numa sequência de acontecimentos cuja finalidade era pôr de lado meu velho sistema de crenças.

Mas o que eu colocaria em seu lugar? Desconfiado e esperançoso ao mesmo tempo, exigi que Phil explicasse essa “nova espiritualidade” naquele momento. Aquilo era totalmente atípico para mim, mas não consegui me conter. Tinha a sensação de que aquela conversa iria mudar minha vida. E estava certo.

Phil explicou que existe um “sistema espiritual” que conecta todos os seres humanos ao universo. Objeções lógicas se acenderam na minha cabeça como uma máquina de *pinball*, mas antes que eu pudesse dizer qualquer coisa, Phil sacou uma ficha de arquivo e começou a desenhar uma figura estranha ao mesmo tempo em que continuava falando. O que disse me distraiu das minhas dúvidas e eu fiquei de boca fechada.

Todos nós aprendemos sobre a evolução física, disse Phil. Nesse modelo, a

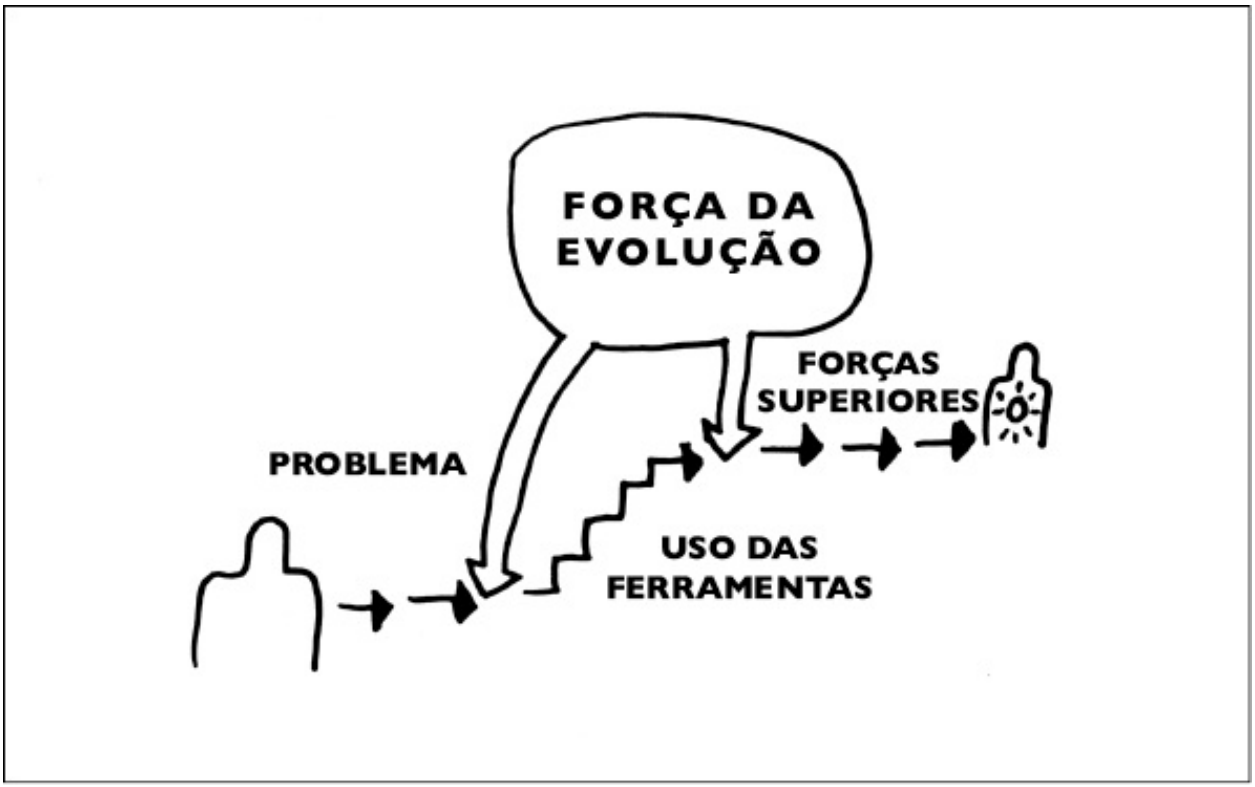
evolução é impulsionada por mudanças genéticas aleatórias que nos dão uma chance melhor de sobrevivência. O universo não tem nenhuma meta particular para cada um de nós; na verdade, ele nem sequer sabe que existimos. Esse modelo é muito útil para explicar a evolução *física*. Porém existe outro tipo de evolução – melhor chamada "evolução espiritual" – que tem a ver com o desenvolvimento do eu interior. O eu interior só pode evoluir quando escolhe obter acesso a forças superiores.

Comecei a protestar e fui interrompido por um estalo, como se alguém tivesse disparado uma pistola. Tomei um susto, mas era apenas o som de Phil batendo com a ficha na mesa como um jogador de pôquer que tirou quatro das cinco cartas necessárias para um *straight flush*.

"Está vendo isto? A evolução interior é impulsionada por este sistema", ele disse, referindo-se à figura no cartão. "Basta você entrar no sistema. Quando estiver lá dentro, você vai experimentar algo tão forte que todas as suas dúvidas desaparecerão."

Isso não satisfez meu ceticismo. Nada faria com que meu lado cético desaparecesse. Porém Phil viu os argumentos se formando na minha mente e declarou abruptamente: "Chega de debate. Estude o cartão e entre no sistema. Se depois disso você ainda precisar de uma explicação, a gente se fala mais tarde."

Era impossível argumentar com ele. Ele estava irredutível. Minha tarefa era simples: participar do sistema e vivenciar o que ele chamava de "forças superiores". Estava tudo no seguinte diagrama:



A figura à esquerda está enfrentando um problema; pode ser uma doença, a perda do emprego ou até a confusão interior pela qual eu estava passando. Como indica a primeira seta, o problema é enviado pela força que governa a evolução (que você pode chamar de Deus, Poder Superior etc.). A pessoa então usa as ferramentas para resolver o problema ilustrado pelos degraus. Eles sobem e levam a um nível de existência expandido onde a pessoa tem acesso a forças superiores, permitindo-lhe fazer coisas que nunca havia feito antes. Isso revela a finalidade oculta de todo o sistema espiritual: permitir que nos tornemos criadores. Na figura, a condição de criador é representada pelo sol dentro da figura na extremidade direita.

O desenho revela um segredo incrível: tanto o problema e as forças superiores que o resolvem vêm da mesma fonte: a Força da Evolução. Esses dois elementos são parte de um único sistema, projetado para que você se transforme num criador. Porém existe um terceiro ingrediente, que não pode ser fornecido pelo universo. Esse ingrediente é o seu livre-arbítrio; especificamente, sua vontade de usar as ferramentas. A escolha – evoluir ou continuar o mesmo – é sua. O universo respeita tanto a liberdade humana que se recusa a forçá-lo a evoluir contra sua vontade. (Na verdade, se reler a história do rabino no Capítulo 6, você verá que a única maneira pela qual o propósito de Deus pode ser alcançado é se você assumir o controle de

sua própria evolução. Isso exige, contudo, uma forte determinação, e é por isso que fizemos tanto alvoroço no Capítulo 6.)

COMO APRENDI A AMAR OVOS

O discurso era ótimo, mas ainda assim era incapaz de silenciar as objeções que gritavam na minha cabeça. Tentei verbalizá-las, mas Phil se recusava a escutar por muito tempo. Ele queria que eu *trabalhasse dentro do sistema*, não que debatesse sua validade, então me mandou identificar um problema, escolher uma ferramenta e (em suas palavras), "calar a boca e usar a ferramenta" toda vez que eu me deparasse com o problema.

Na época, o problema que identifiquei tinha a ver com meu melhor amigo, Steve. No fundo, eu sempre havia me sentido inseguro perto dele. Eu era inteligente, mas ele era brilhante. Ele era excelente em tudo – desde ginástica olímpica até a história do Afeganistão. Quando tínhamos 14 anos de idade, ele fascinou uma plateia de adultos no intervalo da peça *Ricardo III* com uma palestra improvisada sobre a Inglaterra tudoriana e a motivação de Shakespeare para transformar o rei protagonista num corcunda desprezível.

Embora eu tivesse sido criado por pais que *acreditavam* na ciência, ele havia sido criado por pais que *eram* cientistas. Ele se tornou um físico teórico reconhecido internacionalmente. Steve rejeitava qualquer coisa que não pudesse ser explicada em termos de fenômenos físicos observáveis. Quando eu disse que podia sentir a alma de Jimi Hendrix vindo de sua guitarra, ele me corrigiu, explicando que todos os sons – incluindo a música – não passavam de "vibrações mecânicas transmitidas através do ar".

Nós tínhamos um amor de irmão um pelo outro, mas quanto mais eu absorvia essas novas ideias espirituais, mais medo tinha de que, se tentasse verbalizá-las, ele as destruiria sem piedade. Então quando ele ligou e disse que queria me encontrar para almoçar a fim de saber mais sobre o meu trabalho, tive uma reação completamente inadequada. De repente, me vi num circuito interminável de discussões imaginárias com ele sobre ciência versus espiritualidade. Steve era um adversário brilhante e intimidador, que, na minha cabeça, sempre destruía meus argumentos. Perdi completamente de vista a verdadeira fraternidade entre nós; quanto mais obcecado eu ficava com isso, maior se tornava meu ressentimento contra Steve.

Eu sabia que a minha reação era ridícula – me odiava por ter transformado meu melhor amigo num rival ameaçador. Mas nada ajudava. Não importava quantos pacientes eu tivesse visto passarem pela mesma situação, eu continuava perdido no

Labirinto e não conseguia encontrar uma saída.

Expliquei meu pior medo a Phil: "Vou me sentir como um completo idiota."

"Steve pode ser brilhante, mas é apenas humano", respondeu Phil, sensatamente.

Porém Phil não conhecia Steve. "Você não entende. Ele invalidou a alma de Hendrix numa única frase – imagine o que ele vai fazer com as forças superiores."

"Isso não importa", disse Phil, alegremente. "O importante é vivenciar o que está acontecendo como parte do sistema espiritual." Para que não houvesse erro, ele me mostrou o diagrama novamente. O "problema" era minha obsessão labiríntica com o almoço que estava por vir. A ferramenta seria o Amor Ativo, que eu usaria sempre que me sentisse ressentido para com Steve.

Pratiquei a ferramenta como Phil mandou, mas ainda me sentia um amador peso-pena me preparando para enfrentar o campeão mundial da categoria peso pesado. Mais obcecado do que nunca, voltei até Phil e reclamei: "Acho que isso não vai funcionar."

"O que você acha não interessa", ladrou Phil. "Concentre-se no que faz, não no que pensa. Seu único trabalho é usar a ferramenta. O sistema fará o resto." Enquanto ele me varria porta afora, eu o imaginava repetindo o mantra: "problema – ferramenta; problema – ferramenta".

Eu estava confuso e desmoralizado... mas não tinha outras opções. Então usei o Amor Ativo obstinadamente toda vez que meus pensamentos se voltavam para o almoço. Gradualmente, comecei a perceber que me sentia diferente. Estava com um pouco menos de medo do que Steve ia pensar e mais empolgado com a ideia de me expressar.

Antes que me desse conta, o dia chegou. Usei o Amor Ativo no caminho para o restaurante e mais algumas vezes quando vi Steve sentado na mesa. Depois de termos nos cumprimentado e feito o pedido, eu soube que o momento da verdade havia chegado. Steve me encarou diretamente e disse, em tom de professor: "E então, como você descreveria sua orientação psicoterápica?"

Quando ouvi seu tom, senti minha velha ansiedade voltando novamente. Usei o Amor Ativo. "Acho que... tenho uma orientação 'espiritual'."

"Interessante. O que é exatamente?"

Fechei os olhos e respirei fundo. Quando comecei a falar, as palavras que saíram da minha boca me impressionaram. "E se todas as coisas ruins que já lhe aconteceram – incluindo todos os problemas que você já teve – estivessem lá, na sua vida, para fazer com que você entrasse em contato com capacidades que nunca pensou que tivesse? E se houvesse procedimentos específicos que te levassem diretamente a essas novas capacidades?"

Vi seus olhos se acenderem.

Carregado por uma onda de paixão, me lancei numa explicação do sistema espiritual que Phil havia descrito. Só que eu não estava mais recitando as palavras de Phil; o sistema havia se tornado parte de mim. Em minha empolgação natural, esqueci completamente que essas ideias eram improváveis e que eu estava falando com um cientista. Não me sentia mais como um rival, que tivesse que defender as ideias ou derrotar Steve. Simplesmente me sentia inspirado.

Quando terminei, olhei para Steve. Ele tinha um sorriso largo no rosto (talvez fosse impressão minha, mas ele havia perdido seu ar de professor). "Que ótimo, Barry! Você encontrou algo em que realmente acredita, e aposto que você já ajudou muita gente com isso."

Eu estava chocado. "Quer dizer que você aceita as premissas... o sistema espiritual e tudo mais?"

"Estritamente falando, não", ele disse, encolhendo os ombros. "Mas você sabe o que Pascal disse: 'É o coração que sente Deus, não os poderes de raciocínio.'"

Eu não podia acreditar no que estava ouvindo. "O que você quer dizer com isso?"

Ele respirou fundo. "Você obtém resultados. Às vezes isso é tudo o que importa."

Eu ainda não estava entendendo. Ele refletiu um pouco, então sorriu de repente. "Acho que essa velha piada explica melhor. Um cara vai ver o psiquiatra e diz: 'Doutor, meu irmão está louco. Ele acha que é uma galinha. O que eu faço?' O psiquiatra responde: 'É melhor interná-lo.' E o homem diz: 'Não posso... eu preciso dos ovos.'"

Depois que parei de rir, percebi que Steve havia explicado melhor do que eu jamais conseguiria. Ele estava me dizendo que o sistema espiritual produzia "ovos" para os pacientes, proporcionando-lhes a ajuda de que precisavam, não importava como.

Aquele almoço foi um momento decisivo para mim. Passei a entender que Steve não era a única pessoa que me colocava no Labirinto; a maioria das pessoas o fazia. Eu estava trabalhando com base na suposição equivocada de que, se me expressasse de uma maneira com a qual a outra pessoa discordasse, ela me rejeitaria. Não é de admirar que eu estivesse acumulando tanto ressentimento; sentia-me silenciado por todos à minha volta, quando, na verdade, era eu mesmo que estava me reprimindo! Era como estar preso numa cela e descobrir, de repente, que a chave estava no bolso o tempo inteiro – a chave era o Amor Ativo.

Comecei a usá-lo com todo mundo – amigos, pacientes, familiares – e meus ressentimentos pareciam evaporar. Fiquei impressionado com quão melhor eu me

sentia. Percebia que agora olhava as pessoas nos olhos, falando diretamente com elas, me sentindo mais relaxado e confiante. Não importava se elas concordassem comigo ou não. Sentia também um amor verdadeiro fluindo através de mim, exatamente como havia sentido depois do sonho. Só que desta vez ele não desapareceu; meu coração permaneceu aberto, e me senti mais vivo.

Exatamente como Phil havia previsto, minhas dúvidas se foram. Eu senti a experiência das forças superiores se movendo em minha vida, me transformando numa pessoa melhor. Não podia provar a existência das forças superiores por meio da lógica, mas não sentia mais a necessidade de fazê-lo. Comecei a entender o que a fé significava de fato: *a fé é a confiança de que as forças superiores estão sempre lá para nos ajudar quando precisamos delas.*

Sem dúvida, eu havia passado por algo profundo. Depois dessa experiência, não conseguia mais enxergar Phil da mesma maneira. Sempre o havia considerado um pouco fanático, mas ele nunca tinha tentando me enfiar suas ideias goela abaixo – nunca tinha tentado me influenciar de maneira alguma. No meu momento mais sombrio, ele demonstrou ter fé absoluta no funcionamento de um sistema espiritual, me ensinando o que eu precisava aprender. Se ele não era um fanático, de onde vinha essa fé? Decidi, como de costume, perguntar diretamente a ele. Foi uma conversa inesquecível.

O momento em que Barry me perguntou diretamente de onde vinha a minha fé foi um divisor de águas em nosso relacionamento. Meus pacientes nunca haviam feito essa pergunta – era pessoal demais. Eu sabia o que eles estavam pensando. Sempre que eu expressava confiança no sistema espiritual, olhavam para mim como se eu fosse um excêntrico bem-intencionado. Mais tarde, depois de terem colhido os benefícios daquele sistema, olhavam para mim como se eu fosse uma espécie de gênio clarividente.

Ambos os olhares eram equivocados. Eu era apenas um ser humano que havia aprendido a confiar no que a vida me trazia. Admito que a minha vida foi um pouco incomum. Durante todo o tempo que passei na faculdade e no treinamento psiquiátrico, eu transbordava energia e entusiasmo. Então as coisas tomaram um rumo inesperado. Logo que comecei a trabalhar como psiquiatra, senti que estava ficando muito cansado. Não o tipo de fadiga cotidiana que resulta do trabalho excessivo. Era uma exaustão profunda, muito superior a qualquer coisa que eu tivesse sentido antes.

A exaustão veio se arrastando como um ladrão na madrugada. A princípio, eu me sentia bem durante a semana, mas quando chegava o fim de semana eu desabava e dormia até segunda-feira. Então, numa segunda-feira de manhã, acordei e o ladrão ainda estava lá. Eu mal consegui sair da cama. Tirei uma semana de folga no trabalho – pela primeira vez na vida –, mas no final da semana me senti ainda mais exausto. Precisava fazer alguma coisa a respeito; tentei subornar o ladrão, abandonando minha rotina de exercícios físicos e minha vida social. Mas não foi suficiente.

A única coisa que eu me permitia fazer era continuar trabalhando – embora com um nível de energia muito mais baixo. A vida agora consistia em atender pacientes e voltar para a cama. Durante meses, disse a mim mesmo que aquilo era apenas temporário. Por fim, quando as coisas não estavam apresentando nenhum sinal de melhora, comecei a me perguntar se jamais me recuperaria.

Com certa hesitação, me arrastei até um clínico geral. Procurei um antigo colega da faculdade de medicina que era excelente médico e, de modo geral, um cara gente boa. Ele foi todo ouvidos quando lhe contei a história. Quando terminei, ele me disse os exames que faria e algumas das possíveis explicações para a minha situação. Todos os exames – e foram vários – deram resultados normais. Ele sugeriu que os refizéssemos algumas semanas mais tarde. Mais uma vez, todos os resultados foram normais, porém eu estava ainda pior. Depois disso, senti uma mudança sutil na atitude dele. Não me recebia mais com um sorriso de “estou feliz em vê-lo”, mas sim com o tipo de sorriso que daríamos no metrô para alguém que suspeitássemos ter acabado de sair de um manicômio.

Eu estava prestes a me familiarizar intimamente com aquele sorriso. Lá estava ele, nos rostos de inúmeros especialistas com os quais me consultei para tentar determinar o que estava me privando da minha energia vital. Não me incomodava o fato de eles não terem a menor ideia do que estava acontecendo. O que me irritava era a conclusão a que chegavam. Como não conseguiam explicá-lo, convenciam-se de que não havia nada, o que significava que me consideravam uma espécie de louco.

Depois de não sei quantas consultas, decidi que só buscaria ajuda com aqueles que acreditavam que o que eu estava sentindo era real.

Descobri rapidamente que só havia uma pessoa que se enquadrava nessa descrição: eu.

Em retrospecto, aquela foi a primeira indicação de que a doença tinha uma finalidade. Ela já havia me isolado da maior parte do mundo exterior. Eu estava sempre no meu consultório ou na minha cama. Porém, a constatação de que não havia ninguém que pudesse me ajudar me fez sentir como se mais uma porta tivesse sido fechada. Na verdade, duas portas, pois essa foi também a época em que perdi a confiança no modelo terapêutico que me tinha sido ensinado. Também não havia ninguém que pudesse me ajudar com isso.

Não percebi na época, mas essa perda de conexão com o mundo exterior foi a coisa mais importante que já me havia acontecido. A vida estava me forçando a entrar num mundo interior que eu nunca teria escolhido por mim mesmo. A princípio, fiquei ressentido com a perda da minha conexão com o mundo exterior. Parecia que a vida estava me ignorando. Contudo, logo percebi que o mundo interior era a verdadeira fonte da vida.

Além de atender meus pacientes, minha outra atividade era dormir... ou melhor, tentar dormir. Às vezes, ficava virando de um lado para outro por doze horas seguidas. Não tinha febre, mas sentia um calor estranho, quase como se estivesse me liquefazendo. Isso acontecia toda noite. Algo estava tentando incansavelmente me alcançar do mundo interior.

E conseguiu. A prova veio nas sessões com meus pacientes. Enquanto eu me esforçava para criar as ferramentas das quais eles precisavam, as informações que eu necessitava apareciam do nada. Certamente não estavam vindo de ninguém no mundo exterior nem estavam sendo descobertas na minha cabeça. Respostas que eu não sabia que sabia estavam saindo da minha boca, como se eu fosse um porta-voz para alguma outra força. Eu não podia provar sua existência, mas podia senti-la.

Alguns pacientes – até mesmo os mais resistentes – também a sentiam depois que começaram a usar as ferramentas. Eram os mesmos pacientes que antes rejeitavam toda e qualquer interpretação que eu oferecia. Trabalhar com eles era como lapidar um bloco de mármore com uma colher de plástico. Mas assim que comecei a lhes oferecer ferramentas, tudo mudou. O agente de mudança não era mais eu; eram as forças maiores que se manifestavam com as ferramentas. Era uma

lição de humildade e, ao mesmo tempo, inspirador.

Por mais debilitante que fosse a doença, ela me levou àquilo que eu necessitava: acesso ao mundo interior e ferramentas para evocar as forças superiores nele enterradas. Comecei a me dar conta de que meus pacientes e eu estávamos funcionando dentro de um sistema espiritual. Nele, todos os acontecimentos em nossas vidas tinham como finalidade nos treinar para usar as forças superiores. Meu "acontecimento" foi uma doença crônica sem nenhuma causa nem cura aparente.

Para mim, aquele estava longe de ser um sistema teórico. Eu era um exemplo vivo de alguém que se formou de seu curso de treinamento. Barry havia me perguntado como eu sabia que a vida o ensinaria o que ele precisava aprender. Os efeitos da minha doença me deram a resposta. Eu agora sabia que vivemos num universo profundamente atencioso que tem uma finalidade para cada um de nós. Senti seu amor atuando na minha vida de uma maneira que nunca poderia ter imaginado. Como poderia esse universo *não* nos ensinar o que precisávamos aprender?

Essa foi a resposta à pergunta de Barry.

Quando Phil terminou, eu estava sem fôlego. Não tinha esperado ouvir algo tão pessoal. O sistema espiritual não era apenas um conceito que ele havia descoberto; ele vivera dentro dele de fato e encontrara um significado positivo em seu sofrimento. Eu nunca havia me sentido tão próximo dele. Ele tinha feito faculdade de medicina e eu tinha feito faculdade de direito, mas ambos havíamos aprendido sobre a fé com a mesma professora: a vida.

CAPÍTULO 8

Os Frutos de uma Nova Visão

A FÉ QUE APRENDEMOS COM A VIDA NÃO ERA uma "fé cega". Baseava-se em padrões que podíamos ver de fato no mundo espiritual. Phil e eu passamos muito tempo tentando compreender melhor o sistema operacional que criava esses padrões. Finalmente encontramos uma maneira de descrevê-los de modo que todos pudessem entender. O que observamos formou os pilares de uma nova espiritualidade.

Depois que os identificamos, ficamos satisfeitos (e um pouco surpresos) de descobrir muitas maneiras pelas quais a consciência moderna já estava refletindo essa nova ordem espiritual. As forças superiores já estavam entrando no mundo; estavam mudando a maneira como nós, enquanto sociedade, agíamos.

Pilar nº 1: Pensar nas forças superiores é inútil, é preciso vivenciá-las.

Como seres modernos, não percebemos o quanto a nossa percepção é limitada pelo modelo científico. A ciência não aceita nada que não possa ser provado por meio da lógica. Foi isso que me levou, no Capítulo 7, a exigir que Phil provasse que as forças superiores eram reais. Ele não tinha nenhum interesse em fazer aquilo, pois sabia que as forças superiores existiam num reino que não estava sujeito ao modelo científico. É um mundo interior no qual você precisa entrar. Ele não pode ser compreendido por meio do pensamento, que está apenas dentro da sua cabeça. No mundo interior, o que é real é aquilo que afeta todo o seu ser. Insistindo que eu usasse uma ferramenta para resolver meu problema, Phil estava me guiando em direção ao mundo interior, para que eu vivenciasse as forças superiores lá existentes.

Ele estava demonstrando o primeiro pilar da nova espiritualidade: não se pode provar ou refutar a existência de forças superiores; *elas só são reais para você se puder senti-las.*

O filósofo Kierkegaard aludiu a esse princípio quando escreveu que "a vida tem suas próprias forças ocultas que só podemos descobrir vivendo". Digamos que você é um refugiado de guerra que perdeu o contato com sua família. Imagine a diferença entre receber um documento confirmando que eles estão vivos e a experiência de reencontrá-los de fato. Essa é a diferença entre saber de alguma coisa em sua cabeça

e vivenciá-la com todo o seu ser. A realidade das forças superiores só pode ser vivenciada com todo o seu ser.

Esse é um modo radicalmente novo de avaliar o que é real. Fomos treinados a usar o pensamento para essa função, mas, em se tratando de forças superiores, isso não funciona. No momento em que começar a pensar, você estará em sua cabeça, exigindo provas de que elas existem. As forças maiores precisam ser *vividas diretamente*, e isso requer esforço. Significa que você enfrentará a mesma escolha radical que enfrentei: exigir provas que nunca receberá, ou usar as ferramentas mesmo diante de suas dúvidas. Quando parei de pensar e me concentrei nas ferramentas, minha recompensa foi a fé que mudou minha vida. Espero que você faça a mesma escolha.

Essa nova maneira de perceber a realidade já se infiltrou na sociedade. Todo mundo já ouviu falar nos Alcoólicos Anônimos e o movimento mais amplo dos Doze Passos. Fiéis ao primeiro pilar da nova espiritualidade, os Alcoólicos Anônimos colocam a experiência acima da crença. Já vi alcoólatras no A.A. discordando de tudo o que o programa pregava – ainda assim, foi o que salvou suas vidas. O programa contorna a questão do pensamento; dedicando-se a seguir os passos, você começa a vivenciar as forças maiores que o ajudam a permanecer sóbrio.

Até cientistas modernos ocasionalmente admitem a presença de um reino além do alcance da comprovação científica. Uma história famosa sobre Niels Bohr, o grande físico dinamarquês e pai da teoria quântica, é um bom exemplo disso. Um jovem físico o visitou em sua casa e viu uma ferradura pendurada na parede em cima da lareira. "Sem dúvida, professor, você não acredita que uma ferradura vá lhe trazer boa sorte", exclamou o jovem físico. "É claro que não!", respondeu Bohr. "Mas ouvi dizer que não é preciso acreditar nela para que funcione."

Pilar nº 2: Em se tratando de realidade espiritual, cada um de nós é sua própria autoridade.

Até que consiga vivenciar as forças espirituais com todo o seu ser, você estará preso na mesma armadilha em que eu estava: ou você crê naquilo que figuras de autoridade espiritual mandam ou rejeita esse modelo (como eu fiz). De um modo ou de outro, você não estará vivenciando as forças superiores por si próprio, então não poderá chegar a nenhuma conclusão inteligente a respeito delas. Isso nos leva ao segundo pilar: *na nova espiritualidade, cada indivíduo deve vivenciar as forças superiores e chegar às suas próprias conclusões sobre a natureza das mesmas; figuras externas de autoridade não podem mais definir nossa realidade espiritual por nós.*

Isso nos leva para além daquilo que normalmente entendemos como religião

tradicional. Nos tempos antigos, uma figura de autoridade (um padre ou semelhante) interpretava o divino em nome de toda uma comunidade. A palavra desses líderes religiosos era universalmente aceita como a Palavra de Deus. Em diferentes graus, a religião organizada ainda endossa essa velha hierarquia. Organizada em torno de um líder, a maioria das congregações acata o entendimento superior do líder a respeito do divino. Isso não respeita a necessidade do indivíduo moderno de chegar a seu próprio entendimento.

É aí que entra a nova espiritualidade. Ela se baseia no fato de que todo ser humano é único, dando a você as ferramentas e uma metodologia que lhe permitem explorar as forças superiores para que possa vivenciá-las de sua própria maneira.

Isso foi muito importante para mim no nível pessoal. Quando jovem, havia sido treinado para "questionar a autoridade". Essa era uma das razões pelas quais eu rejeitava a religião organizada. Agora, incrivelmente, a abordagem de Phil *exigia* que eu questionasse a autoridade – até mesmo a dele. Ele nunca tentou me convencer a concordar com ele; tudo o que queria era que eu usasse as ferramentas e chegasse às minhas próprias conclusões.

Acontece que eu não sou mais o único que quer forjar meu próprio caminho. Cada vez mais, uma legião de pessoas deseja decidir as coisas por si mesmas. Embora os Estados Unidos sejam um dos países mais religiosos do mundo, as opiniões da maioria dos americanos não se encaixam perfeitamente em nenhuma religião; com frequência, contrariam os ensinos de sua própria fé. Há católicos que meditam e protestantes que rezam para a Virgem Maria (sem falar na enorme quantidade de judeus budistas). É uma atitude paternalista acreditar que as pessoas fazem esse tipo de coisa por ignorância. Cada vez mais as pessoas querem escolher o que funciona para elas com base em seus instintos espirituais.

Mais uma vez, os Alcoólicos Anônimos são um bom exemplo disso. O programa não foi desenvolvido de cima para baixo, por peritos médicos, mas sim de baixo para cima, por alcoólatras. Seu fundador, Bill Wilson, não era médico, era especulador na bolsa de valores. Sua autoridade vinha do fato de que não conseguia passar um dia sem desmaiar de tanto beber. As pessoas que lutavam com o vício diariamente demonstraram ser as mais qualificadas para saber o que ajuda. Elas concluíram que somente um Poder Superior era forte o suficiente para superar o vício.

Pilar nº 3: Problemas pessoais impulsionam a evolução do indivíduo.

Se não fosse a minha insegurança perante meu amigo Steve, eu nunca teria alcançado o nível de confiança que sinto hoje. Sem uma doença debilitante, Phil

nunca teria feito a jornada interior que resultou nas ferramentas. Esses são exemplos do terceiro pilar da nova espiritualidade: *a força propulsora da evolução espiritual são os problemas pessoais.*

Esse princípio faz sentido para as pessoas em termos abstratos, mas ao enfrentar uma adversidade – uma ordem de despejo, a perda de um emprego ou a morte de uma pessoa amada – a maioria das pessoas tem dificuldade em enxergar o lado positivo. O exercício descrito a seguir pode ajudar. É uma maneira de se colocar bem no meio do sistema ilustrado no desenho de Phil. Pense num problema especialmente difícil que você tem neste momento, então experimente o seguinte:

> *Primeiro, pense no problema como uma dificuldade aleatória, ocorrendo num universo irrefletido que não se importa com você nem com sua evolução. Como você se sente? Agora pense no mesmo problema como um desafio imposto por um universo que deseja que você evolua e sabe que você é capaz de fazê-lo. Como se sente agora?*

A maioria das pessoas se sente mais motivada quando se vê como parte de um sistema inteligente cuja meta é seu avanço. Depois do meu almoço com Steve, fiz questão de pensar em todos os meus problemas dessa forma. Os resultados foram imediatos: eu estava animado para trabalhar nos meus problemas, pois sentia que eles estavam lá para o meu benefício.

Essa sensação contínua de que os problemas têm uma razão de ser é uma diferença fundamental entre um consumidor e um criador. Um consumidor sente que a vida só tem sentido quando suas necessidades estão sendo satisfeitas. Problemas, por não serem gratificantes, inevitavelmente destroem o senso de propósito do consumidor. Por outro lado, o criador tem um senso de propósito que não pode ser destruído – ele insiste em ver os problemas como meios para levá-lo a algo melhor, algo superior dentro de si. Longe de destruir seu senso de propósito, os problemas na verdade o reforçam.

A sociedade como um todo parece estar pronta para enxergar os problemas dessa nova maneira. É por isso que estamos mais interessados do que jamais estivemos em problemas. Para muitos, enfrentar seus próprios problemas é doloroso demais, então ficam obcecados com os problemas de celebridades. Não importa em que país você esteja, sempre encontrará pessoas fascinadas com um político pego num triângulo amoroso, um ídolo esportivo que bateu na namorada ou uma atriz forçada a se internar numa clínica de reabilitação para drogados. Precisamos dar tanta atenção aos nossos problemas quanto damos aos das celebridades.

O desejo claramente existe, como demonstra o crescimento astronômico do uso da psicoterapia desde a introdução da psicanálise por Freud no início do século XX.

A explicação é simples: a terapia é aonde vamos para resolver nossos problemas. É fácil menosprezar a ascensão da psicoterapia como um sintoma de que somos todos autocentrados – milhões de Woody Allens à solta na sociedade. Porém descobrimos que mesmo o paciente mais autocentrado percebe, em algum nível, a importância crucial dos problemas para impulsionar sua evolução.

Até muito recentemente, contudo, a psicoterapia focava mais as causas dos problemas que as soluções. Há sessenta anos era aceitável, num tratamento psicanalítico, falar sobre seus problemas cinco dias por semana sem fazer nada para resolvê-los. Hoje, a maioria dos pacientes quer mais. Eles querem desenvolver capacidades ocultas, e estão dispostos a fazer o trabalho necessário para que isso ocorra.

Querem reagir a seus problemas como criadores. Tudo o que necessitam são as ferramentas certas.

Quando a psicoterapia reconhecer essa necessidade, a profissão será revolucionada. Na verdade, é a ironia das ironias: a psicoterapia, criação de Freud (um ateu convicto), se tornará um empreendimento espiritual.

Claramente, Deus tem senso de humor.

Vi a crescente aceitação da espiritualidade em meu próprio consultório. Existe um certo tipo de paciente – culto, descolado, irônico, de criação pouco ou nada religiosa (normalmente vestido todo de preto) – que há vinte ou trinta anos teria desdenhado da noção de forças superiores. Agora, trabalhando com esse mesmo tipo de paciente, me pego descrevendo soluções espirituais na primeira sessão, e eles as aceitam. Às vezes me surpreendem com declarações como "Acredito que tudo acontece por uma razão." Essas pessoas nunca tiveram a intenção de se tornar espiritualmente abertas; foram arrastadas por uma onda evolucionária que está afetando a mentalidade de todos. Se a onda os alcançou, é porque já está por todos os lados.

A evolução, contudo, só pode nos levar até certo ponto sem nossa participação ativa. Para alcançar nosso potencial evolutivo, a raça humana precisa assumir a responsabilidade consciente por trazer as forças superiores para o mundo. Por mais que o indivíduo precise das forças superiores, a sociedade como um todo precisa delas ainda mais. Tudo que mais estimamos está em risco. A nova espiritualidade está chegando bem a tempo.

CURANDO UMA SOCIEDADE DOENTE

Assim como cada indivíduo possui um espírito, o mesmo ocorre com a

sociedade. Imagine o espírito da sociedade como um organismo, invisível porém vivo, entrelaçando a todos nós. O espírito é puro movimento; permite à sociedade abraçar o futuro ao mesmo tempo em que cria harmonia e compreensão entre seus membros.

Se o espírito de uma sociedade é saudável, não tem medo de mudanças; recebe o novo de braços abertos e consegue inovar diante de desafios. Uma sociedade assim busca suas aspirações com confiança e tem fé em seu futuro. Além disso, um espírito forte faz com que cada pessoa se sinta parte de um organismo social e responsável pelo bem coletivo, sacrificando por ele seus interesses pessoais.

O espírito da nossa sociedade, contudo, não é saudável. Perdemos fé em nosso futuro; as pessoas estão desconfiadas, fechadas para novas ideias, relutantes em correr riscos, gastar ou emprestar dinheiro. Também perdemos a fé na comunidade e, com ela, o senso de estarmos todos conectados. É cada um por si, sem que ninguém assuma responsabilidade pela sociedade como um todo.

Quando ninguém assume responsabilidade por nada além de seu próprio bem-estar, uma civilização vai apodrecendo de dentro, até desmoronar de vez. O exemplo mais valioso disso foi a queda do Império Romano. Lewis Mumford, o eminente historiador americano, descreveu-a da seguinte forma:

> Todos tinham como objetivo a segurança; ninguém aceitava responsabilidade. O que estava claramente faltando, muito antes das invasões bárbaras... muito antes dos deslocamentos... era uma energia interior. A vida de Roma agora não passava de uma imitação da vida... A segurança era o lema – como se a vida conhecesse algum tipo de estabilidade que não a constante mudança, ou alguma forma de segurança que não uma disposição constante para assumir riscos.

O que Mumford chamou de "energia interior" corresponde exatamente ao que estamos definindo como o espírito da sociedade. É a força motriz que dá vida a uma sociedade e lhe permite ir em busca de seu futuro com coragem.

O espírito americano costumava ser forte – forte o suficiente para reagir à Segunda Guerra Mundial mesmo após dez amargos anos de dificuldades econômicas. Essa força vinha do compromisso daqueles aos quais nos referimos como pertencentes à "Maior das Gerações". E com razão. Sua grandeza se devia ao fato de estarem dispostos a fazer enormes sacrifícios pessoais em nome de um bem maior.

Somos tão capazes de grandes atos quanto eles eram. Porém, não podemos

depender de uma guerra mundial – nem de qualquer outro acontecimento externo – para fazer aflorar nossa força. Como explicamos, a evolução agora requer que demos o melhor de nós mesmos, não porque somos *forçados* a fazê-lo por um acontecimento externo, mas porque *escolhemos fazê-lo de nossa livre e espontânea vontade*.

O livre-arbítrio precisa começar com o indivíduo. Mas a vitalidade espiritual de uma pessoa pode afetar o resto da sociedade? *Não só pode como é a única coisa que pode.* As forças superiores sempre foram e ainda são essenciais para o sucesso de uma sociedade. Porém, no passado, elas vinham por meio de instituições, líderes espirituais ou cerimônias e rituais sagrados; canais tradicionais que não envolviam pessoas comuns. A evolução agora exige que as forças superiores entrem na sociedade por meio do indivíduo. É por isso que aqueles canais tradicionais – seja por terem se tornado corruptos, irrelevantes ou por terem parado no tempo – estão perdendo sua influência. Até que os indivíduos adquiram o poder para substituí-los, seremos uma sociedade sem fé nem propósito.

Para que os indivíduos adquiram esse poder, é necessária uma revolução, mas as revoluções sempre foram lutas contra opressores externos. Agora, o inimigo está dentro de nós, usando o sistema de crenças de cada pessoa contra ela mesma. Ele usa a ciência para convencer alguns de nós que as forças superiores não existem – que não há ajuda disponível. Para outros, admite a existência de forças superiores, mas insiste que, para se conectar a elas, precisamos parar de pensar por conta própria e passar a aceitar as opiniões de alguma figura de autoridade externa.

Para derrotar esse inimigo interno, precisamos de nossas próprias armas, que nos permitam crer nas forças superiores e senti-las sem sacrificar nossa liberdade. Você já as utilizou em seu próprio benefício, sem perceber que seu poder afeta toda a sociedade. Essas armas são as ferramentas descritas neste livro.

Toda vez que você usa uma ferramenta e aplica as forças superiores a seus próprios problemas, também as está disponibilizando para a sociedade como um todo. Quando tiver aceitado isso, seus problemas se tornarão mais que uma mera fonte de autoanálise. Eles o levarão, além de si mesmo, a uma preocupação com toda a humanidade. As ferramentas fazem de você um participante numa revolução silenciosa – uma revolução de criadores. Somente um criador pode atender a demanda evolucionária de mudar a sociedade ao mesmo tempo em que muda a si próprio.

Como seria participar dessa revolução? Você está prestes a descobrir. Nas próximas quatro seções, você estará usando cada ferramenta para aplicar as forças superiores a um problema pessoal. Conforme for fazendo isso, vamos lhe mostrar

como sentir o efeito que essas forças podem ter sobre a sociedade como um todo.

ARMAS PARA UMA REVOLUÇÃO SILENCIOSA

INVERSÃO DO DESEJO

Um espírito saudável possui a autoconfiança de que pode encarar o futuro. Embora seja impossível saber exatamente o que o futuro trará, sem dúvida irá conter algum tipo de dor. Em nosso caso, a "dor" quase certamente virá na forma de ameaças econômicas (e possivelmente físicas) ao nosso bem-estar, escolhas difíceis, assim como sacrifícios coletivos. Nenhuma sociedade pode alcançar suas aspirações a menos que esteja disposta a enfrentar esse tipo de adversidade.

Essa capacidade de enfrentar a dor depende da Força Propulsora. Ela foi o tema do Capítulo 2. É a força que permite a uma vida individual se expandir e atingir seu potencial por causa de uma atitude destemida perante a dor. A capacidade de avançar em direção ao futuro é igualmente importante para uma sociedade.

Quando um indivíduo para de avançar na vida, ele estagna. O mesmo ocorre com uma sociedade. Seus membros param de enfrentar a realidade e entram numa Zona de Conforto coletiva, entregando-se à fantasia de conseguir o que querem sem precisar fazer nenhum sacrifício. Por exemplo, uma sociedade consumista hipoteca seu futuro para adquirir coisas que não tem condições de bancar.

Sem a Força Propulsora, a sociedade perde seu rumo. Em vez de aspirações reais, só nos restam slogans vazios e sem sentido, e nossos ideais morrem.

Nossos líderes não ajudam; querem que acreditemos que não precisamos enfrentar a realidade, o que torna seu trabalho mais fácil. Porém, antes de culpá-los, lembre-se de que eles são um reflexo de nós: também não conseguem tolerar a dor. Não podemos esperar que eles abracem a dor de encarar a verdade até provarmos nós mesmos que estamos dispostos a nos debater com a verdade.

O Capítulo 2 lhe ensinou a ferramenta para enfrentar a dor. Ela se chama a Inversão do Desejo. Quando utilizada, ela desperta uma força poderosa que faz com que você supere sua aversão normal à dor e seja impulsionado em direção a ela. Com essa força, nada pode detê-lo. Quando você usa a ferramenta e se coloca em movimento, sua vida não é a única a ser afetada. Como a maioria dos seres humanos nunca deixa sua Zona de Conforto, aqueles que o fazem têm um impacto profundo em todos os outros. A partir do momento em que você estiver em movimento, começará a ver os efeitos naqueles à sua volta. Quando eles veem e sentem que você está fazendo coisas que nunca fizera antes, a percepção do que lhes é possível se expande. É assim que o espírito da sociedade é transformado.

Vamos imaginar como seria:

> *Feche os olhos e use a Inversão do Desejo em algo que você normalmente evita. Sinta-se começando a avançar. Agora visualize aqueles à sua volta, inspirados por seu avanço, usando a ferramenta naquilo que eles próprios estão evitando. Visualize milhões de pessoas abraçando a dor e, como resultado, avançando em suas vidas. De que maneira a sociedade que você está imaginando é diferente daquela em que vivemos agora?*

Quando milhões de indivíduos param de evitar a dor e começam a avançar, não existem problemas sociais que não possam ser resolvidos. Somente uma sociedade que abraça a dor pode abrir o caminho para o resto do mundo.

AMOR ATIVO

Um espírito saudável mantém uma visão positiva do futuro e trabalha constantemente para criar esse futuro. Isso requer uma receptividade a novas ideias e novas maneiras de solucionar problemas. Quando as condições vigentes prevalecentes não permitem que novas ideias sejam ouvidas, o espírito da sociedade míngua.

No Capítulo 3, apresentamos o conceito do Labirinto. Você, enquanto indivíduo, fica preso no Labirinto quando sente que foi tratado injustamente por alguém e não consegue deixar isso para trás. A única coisa em que consegue pensar é no que precisa acontecer para que você se sinta novamente pleno. É como se a outra pessoa tivesse entrado na sua cabeça e ficado ali. Enquanto você fica remoendo o assunto, acaba deixando a vida passar.

Já é ruim o suficiente quando isso acontece com um indivíduo, mas quando uma sociedade inteira se perde num Labirinto coletivo é um desastre. A mente dessa sociedade se fecha. Em vez de ser um mercado de novas ideias, ela se torna um local de despejo das velhas. A essa altura, seu espírito morre.

Se você prestar atenção às discussões públicas em nossa sociedade, perceberá que novas ideias não estão nem sequer sendo consideradas. A repetição é a principal característica do Labirinto; ele bloqueia tudo o que é novo. Assim como mantém um indivíduo preso no passado, o Labirinto pode fazer a mesma coisa com a sociedade como um todo. Está acontecendo conosco agora mesmo. Nossa sociedade está deixando a vida passar, enquanto continuamos com os mesmos debates que temos há anos.

O Labirinto coletivo em que nos encontramos se revela no tom de nossas

discussões públicas. É estridente, hipócrita e desdenhoso de qualquer um que ouse discordar. Quase por reflexo, julgamos com rigor todas as ideias que contradizem as nossas. Os debates nacionais se tornaram uma guerra na qual só a vitória importa. Parece uma luta até a morte.

Só existe uma maneira de reverter essa situação. Pode soar radical, mas precisamos nos ensinar a aceitar todas as ideias, inclusive aquelas que mais nos ofendem. Não podemos fazê-lo com nosso intelecto. Somente algo maior que nós mesmos tem poder suficiente para criar esse nível de aceitação. No Capítulo 3, chamamos essa força superior de Entrega.

A Entrega é gerada por meio do coração humano. Num nível cósmico, a qualidade básica do universo é a Entrega. Como seres humanos, somos abençoados com a capacidade de criar nossa própria versão em miniatura dessa força. Quando o fazemos, algo especial acontece: entramos em sintonia com a Entrega cósmica, estamos em harmonia com uma força infinitamente maior que nós. Nesse momento, não temos necessidade de julgar nenhuma ideia, mesmo aquelas das quais discordamos. Nossa segurança vem de um lugar superior.

Quer percebamos ou não, a Entrega é a base de toda discussão pública construtiva. Sem ela, a discussão vira guerra. Perdemos a esperança de conseguir resolver nossos problemas.

O Amor Ativo é o que possibilita gerar a Entrega, que liberta o indivíduo do Labirinto. Vamos ver o que aconteceria coletivamente se a ferramenta fosse usada por um número suficiente de pessoas:

> *Feche os olhos e imagine alguém cujas ideias o ofendem profundamente. Use o Amor Ativo naquela pessoa. Agora o utilize novamente, mas dessa vez imagine cada membro da sociedade usando a ferramenta em alguém que o ofende. Como a sociedade muda com milhões de pessoas canalizando essa força de pura aceitação?*

Não há nada mais inspirador do que ver um ser humano capaz de gerar Entrega diante do pior julgamento de todos: o ódio cruel. Essa é a razão pela qual Martin Luther King Jr. é um ícone americano. Ele empregou o Amor Ativo (sem chamá-lo assim) para não se deixar cair no Labirinto. Terminou seu sermão "Amar seus Inimigos" da seguinte forma: "Então nesta manhã, ao olhar nos teus olhos e nos olhos de todos os meus irmãos no Alabama, por toda a América e por todo o mundo, eu te digo: 'Eu te amo. Prefiro morrer a te odiar.' E sou tolo o bastante para crer que, através do poder desse amor, em algum lugar, até os mais inflexíveis dos homens serão transformados."

INCLUA A SOMBRA

Assim como o espírito forte aceita novas ideias, aceita também todos os tipos de pessoas. Ele enxerga a humanidade comum a todos e, portanto, não se sente ameaçado por costumes, crenças ou estilos de vida diferentes. O espírito forte se interessa por todos e age de modo a incluí-los.

Por outro lado, quando o espírito é fraco, perdemos o fio comum que nos conecta. Sem esse fio, aqueles que parecem, falam ou agem de forma diferente de nós se tornam os "outros". Nós os tememos, menosprezamos ou os culpamos por nossos problemas. Não importa quão tolerante você seja, se for honesto consigo, admitirá que há pessoas que você enxerga como "outros". Pode vir a ser um veterano de guerra seriamente ferido, um mendigo ou um grupo étnico inteiro.

Por trás da rejeição do outro está uma rejeição mais profunda de uma parte de si. No Capítulo 4, você foi apresentado à Sombra, um ser separado que vive dentro de você. Todos os sentimentos que você tem pelo "outro" têm origem em seus sentimentos em relação essa parte oculta de si. Até que você consiga aceitar essa parte de si, será impossível aceitar o outro. Assim como cada um de nós está dividido contra si mesmo, a sociedade como um todo está dividida contra si mesma. *Uma sociedade que não consegue incluir o outro é uma sociedade que destruiu seu próprio espírito.*

A única maneira de reconstruir o espírito é ser fiel à sua natureza. O espírito sempre se move em direção à plenitude – ele quer abraçar a todos. Alimentamos o espírito toda vez que aceitamos aqueles que são diferentes de nós. Agir assim é uma questão de interesse próprio. É impossível se sentir seguro numa sociedade em conflito com si mesma. John Donne, o poeta inglês, escreveu: "Ninguém é uma ilha... a morte de cada homem me diminui, pois estou envolvido com a humanidade. Nunca pergunte, portanto, por quem dobram os sinos; dobram por ti."

A solução para as divisões externas na sociedade precisa começar no nível do indivíduo. Ao aceitar sua Sombra, você descobre que, longe de ser um motivo de vergonha, ela é uma fonte de forças superiores. Isso dará àqueles à sua volta a coragem de fazer o mesmo. A potência que isso confere a cada indivíduo é um modelo em miniatura do potencial que podemos atingir como uma sociedade plena.

É assim que o espírito de uma sociedade se revitaliza, um indivíduo de cada vez. Eis o que você, como indivíduo, precisa fazer para iniciar o processo:

> *Feche os olhos e visualize sua Sombra. Sinta como seria embaraçoso se ela fosse revelada para os outros. Imagine milhões de pessoas à sua volta sentindo a mesma*

coisa a respeito de suas Sombras, fazendo tudo o que podem para escondê-las. O que acontece com uma sociedade em que todos os corações estão fechados uns para os outros?

Agora, diga à sua Sombra que você estava terrivelmente equivocado, que não pode ser pleno sem ela. Imagine milhões de pessoas dizendo o mesmo a suas Sombras. O que essa sociedade de coração aberto pode fazer que a anterior não podia?

No Capítulo 4, usamos a Sombra como parte de uma ferramenta chamada Autoridade Interior. Ao aceitar sua Sombra e se tornar pleno, você adquire a capacidade de se expressar livremente. Isso, na verdade, é um aspecto de fato relevante para curar o espírito da nossa sociedade. Todos têm uma Sombra e toda Sombra fala uma "linguagem do coração". Como essa linguagem é comum a toda a humanidade, todos se sentem incluídos; ninguém é deixado de fora.

O FLUXO DO AGRADECIMENTO

O espírito de uma sociedade depende do apoio de todos os seus membros. Especialmente importantes são as pessoas em posições de autoridade. De certo modo, elas são as "administradoras" da sociedade, protegendo seus recursos e exemplificando seus ideais; atuam como guardiãs de seu espírito.

Uma das razões pelas quais nossa sociedade está tão doente é que seus administradores deixaram de agir visando os interesses dela. Não se sentem responsáveis por nada além de si mesmos. Nos bancos, no direito, na medicina, na política, na academia e nos negócios, tornou-se comum ver indivíduos poderosos e privilegiados deixando de proteger a sociedade como um todo e adotando uma atitude de "cada um por si".

A razão para isso está escondida em plena vista. Quase todo mundo em nossa sociedade está insatisfeito com o que tem; ninguém acredita ter o *suficiente*. Essa noção – de que não importa quanto poder e riqueza acumulemos, nunca será suficiente – nos força a cuidar somente de nós mesmos, abandonando nossa responsabilidade pela administração da sociedade como um todo.

Apesar de nossos problemas, ainda temos muito pelo que ser gratos. Então, por que existe um senso tão generalizado de insatisfação? A resposta é que estamos desconectados da única coisa que nos pode satisfazer. Ela foi descrita no Capítulo 5, onde a chamamos de Fonte – um poder de pura generosidade que nos criou, nos sustenta e enche nosso futuro de infinitas possibilidades. Quando não temos a sensação da verdadeira presença da Fonte em nossas vidas, nos sentimos sós e desamparados. São esses sentimentos que nos levam a focalizar mesquinhamente

apenas nossos próprios interesses. Até os poderosos e privilegiados abandonam sua responsabilidade pela sociedade como um todo.

Um senso de responsabilidade não pode ser legislado. Leis e regulamentos podem impedir atos mais sérios de irresponsabilidade, porém não podem entrar nas pessoas e mudar o que sentem. Aqueles numa posição de autoridade só serão estimulados a cumprir suas responsabilidades quando se sentirem gratos por tudo o que receberam. Eles precisam admitir a verdade: *ninguém chega a uma posição de autoridade sem muita ajuda* – seja na forma de oportunidades relacionadas aos estudos, liberdades sem paralelo ou do fato de tantos outros indivíduos estarem dispostos a trabalhar em posições muito menos gratificantes. No fim das contas, isso se aplica a todos nós: quando damos valor a tudo o que recebemos, o natural é retribuir.

É aí que entra o Fluxo do Agradecimento. No Capítulo 5, você aprendeu que a gratidão não é apenas uma emoção; é, na verdade, o meio pelo qual você se conecta com a Fonte. Ao usar o Fluxo do Agradecimento, você tem a experiência de ser o beneficiário de sua infinita generosidade. A energia positiva que você gera inspira aqueles à sua volta a reconhecer as bênçãos em suas próprias vidas. Somente uma onda de gratidão varrendo toda a nossa sociedade pode contrapor o grau de egoísmo que nos divide.

Imagine como seria:

> *Feche os olhos e comece a ruminar sobre suas insatisfações. Então imagine toda a sociedade à sua volta num estado similar de descontentamento. Como isso afeta o senso de responsabilidade das pessoas a respeito umas das outras?*
> *Agora, apague aquela imagem e faça o Fluxo do Agradecimento. Sinta-se inundado de gratidão por tudo o que lhe foi dado, desde o dia de seu nascimento. Agora veja milhões de pessoas à sua volta usando a ferramenta e transbordando de gratidão. Como isso afeta o senso de responsabilidade das pessoas a respeito umas das outras? Como a sociedade que você está visualizando agora se diferencia da anterior?*

RISCO

As quatro forças superiores que identificamos podem revigorar o espírito de nossa sociedade, mas não se os membros individuais dessa sociedade não trabalharem para empregar essas forças. Como sociedade, ainda estamos esperando algo ou alguém mágico que faça com que as mudanças aconteçam sem que precisemos nos esforçar. Não existe nada mais patético que saber o que precisa ser feito e não o fazer. É como ver alguém morrendo de um ataque cardíaco e esperar

que outra pessoa inicie a reanimação cardiorrespiratória.

O que está morrendo não é um indivíduo, é o espírito da sociedade como um todo. Isso nunca foi tão óbvio quanto agora. Agora temos consciência disso, mas continuamos paralisados. De alguma forma, o perigo não nos parece real. Até que pareça, não encontraremos a força de vontade para agir. É aí que entra a ferramenta do Risco.

Toda vez que você usa o Risco, ele acaba com sua negação e ativa sua força de vontade. Porém algo mais acontece. O poder da sua força de vontade afeta as pessoas à sua volta. É como se uma pessoa começasse a fazer reanimação cardiorrespiratória no homem que está morrendo. De repente, se dando conta do que está em jogo, outro observador liga para a emergência. Rapidamente, todos à sua volta começam a se mobilizar.

Vamos repassar sua experiência pessoal do Risco e ver que efeito tem na comunidade à sua volta. Antes de começar, escolha uma situação típica em que você deveria estar usando as ferramentas, mas não está:

> *Feche os olhos e retorne à imagem de você em seu leito de morte vista no Capítulo 6. Ela enxerga sua paralisia na situação escolhida e o estimula a não desperdiçar o momento presente, criando uma pressão urgente para que você aja. Com os olhos ainda fechados, relaxe por um momento e olhe à sua volta. A força de vontade que você criou atraiu uma enorme multidão. Agora use o Risco novamente, mas imagine toda a sociedade usando a ferramenta com você. Sinta o poder imbatível da vontade coletiva. Como ele muda a sociedade?*

Essa experiência revela por que o Risco é a ferramenta mais crucial de todas. Somos uma sociedade feita de indivíduos desmoralizados. Cada um de nós se sente pessoalmente impotente para incitar mudanças. Isso faz com que seja impossível curarmos nosso espírito. Mas estamos enganados. A visualização que você acabou de fazer foi mais que um exercício para seu benefício. As forças que você sentiu têm o poder de salvar a sociedade. Não espere que alguém as evoque. Ninguém é mais qualificado que você.

AGORA É COM VOCÊ

O livro está quase chegando ao fim. Este é um momento crucial para você. Aquilo que fizer depois que largar o livro determinará seu futuro. Se quiser continuar sendo um consumidor, esquecerá a maior parte do que leu. Você não apenas terá ficado indiferente ao livro como também terá negado a importância de

sua própria evolução – para você e para o mundo.

Mas se você deseja se tornar um criador, ainda tem muito a fazer.

Para torná-lo um criador, o livro precisa fazer mais que transmitir ideias; precisa despertar em você forças superiores. Para manter vivas essas forças, você terá que usar o Método muito depois de ter terminado o livro – na verdade, pelo resto da sua vida. Essa é nossa grande meta: que você mantenha um relacionamento infinito com as forças superiores. Pode nos chamar de loucos, mas não ficaremos satisfeitos com nada menos do que isso.

E se você deseja se tornar um criador, também não ficará satisfeito com nada menos.

Ao longo do livro, tentamos transmitir uma verdade simples, mas poderosa: o poder das forças superiores é absolutamente real. Por quanto tempo mais elas forem parte de sua vida, mais o mudarão de modo profundo. A esta altura, temos muitos pacientes que vivem com essas forças há cinco, dez anos ou mais. Suas vidas se tornaram excepcionais. Sim, muitos deles gozaram de enorme sucesso, mas o que é realmente excepcional é a maneira como reagem ao fracasso. Constantemente infundidos de forças superiores, seu espírito brilha com uma resistência imbatível.

Quando a adversidade vem, eles a recebem de braços abertos, sabendo que aprofundarão seu relacionamento com as forças superiores. Sua recompensa é o apoio sempre presente de algo maior que eles mesmos. Isso lhes dá uma confiança inabalável. Levam vidas maiores e mais plenas do que jamais imaginaram que levariam – e inspiram os outros a fazer o mesmo.

Essas pessoas possuem o mais raro dos bens: a verdadeira felicidade. A maioria de nós nunca a encontra porque procura por ela no mundo exterior. Nosso navio nunca chega porque estamos procurando no lugar errado.

A verdadeira felicidade é a presença constante de forças superiores em nossas vidas. O universo, por sua vez, foi projetado para que essas forças estejam disponíveis a cada momento de cada dia. Basta que usemos as ferramentas para permanecer conectados com elas.

Quando houver um número suficiente de pessoas fazendo isso, a nova espiritualidade se tornará mais que uma ideia. Passará a ser um organismo vivo, cujo destino depende dos esforços de indivíduos como você. Este livro é apenas uma introdução a esse processo. A nova espiritualidade requer que você vá além do livro, fazendo suas próprias perguntas e descobrindo novas respostas sobre o espírito humano. Você deve fazê-lo não apenas porque irá se beneficiar, mas porque, sem isso, a nova espiritualidade morrerá. O futuro é responsabilidade sua.

Não escrevemos este livro para ser digerido e eliminado como fast-food por

consumidores. Também não o escrevemos para recrutar partidários ou seguidores. Nós o escrevemos para que você, enquanto criador, pudesse levar adiante a nova espiritualidade de sua maneira única, independente das suas circunstâncias. Se o fizer, embora possamos nunca nos conhecer, estaremos conectados para sempre.

Agradecimentos

PRIMEIRAMENTE, EU GOSTARIA DE AGRADECER a meu amigo e coautor deste livro, Barry Michels. Sua energia manteve este projeto vivo, e sua fé sustentou seu desenvolvimento durante os tempos mais difíceis. Ele tratou minhas ideias com cuidado e atenção e as engrandeceu de maneira que eu nunca poderia ter feito. Ele constitui uma rara combinação de justiça, sensibilidade e paixão. Eu confiaria minha vida a ele.

Eu também gostaria de agradecer a Joel Simon, meu amigo de toda a vida, que já não está mais entre nós. Ele me ensinou o que é coragem.

Por último, meu agradecimento ao grupo de amigos e colegas que foram generosos o suficiente para ler o livro quando ainda era uma obra em processo de criação. Valorizo especialmente sua colaboração, uma vez que eles já conheciam as ferramentas e os conceitos que tive tanta dificuldade para descrever. Cada um dos mencionados a seguir fez contribuições cruciais: Michael Bygrave, Nancy Dunn, Vanessa Inn, Barbara McNally, Sharon O'Connor e Maria Semple.

Phil Stutz

No topo da lista de pessoas a quem dedico meus agradecimentos estão meu coautor e amigo, Phil Stutz, e minha esposa, Judy White. Não poderia ter escrito este livro sem os dois. Phil é simplesmente o indivíduo mais talentoso que já conheci. Sua sabedoria penetra tão profundamente na essência das coisas que não consigo me lembrar de uma só pergunta minha que ele não pudesse responder – suas respostas sempre foram surpreendentemente incisivas, e ainda assim entregues com expressiva paixão e gentileza. Da mesma maneira, é impossível agradecer de modo suficiente à minha esposa. Ela tem sido infalivelmente leal e compreensiva, e eu a amo com todo meu coração.

Também agradeço a meus filhos (já adultos), Hana e Jesse. Seu apoio – de edições específicas ao seu amor e boa vontade em geral – significa o mundo para mim. Jesse tomou interesse particular no impacto social das ferramentas e foi um grande influenciador na decisão de incluir este aspecto particular no livro.

Inúmeros amigos – Jane Garnett, Vanessa Inn, Steve Kivelson, Steve Motenko e Allison e David White – me encorajaram com seu afeto e inabalável apoio. Obrigado por expressar sua confiança em mim quando eu havia perdido a minha

autoconfiança.

Por fim, quero agradecer a meus pacientes. Todos os dias, sinto-me profundamente honrado por possuir sua confiança. A conexão que tenho com vocês está entre as mais fortes que já construí. Obrigado por compartilhar as mais profundas partes de vocês comigo. E obrigado pela ajuda tangível que vocês me deram em trazer esse livro à realidade.

Barry Michels

Nós dois queremos agradecer a Yvonne Wish pela sua ajuda na miríade de detalhes relativos ao livro. Sua diligência, visão e atenção aos detalhes nos salvaram inúmeras vezes.

Também gostaríamos de agradecer a Michael Gendler e Jason Sloane por terem nos guiado pelo complexo processo de negociação com graça e senso de justiça. Sem sua perspectiva e experiência teríamos precisado de terapia nós mesmos.

A Random House tem sido incrivelmente generosa em relação a seu tempo e recursos, representando um maravilhoso lar para nosso livro. Nossa editora, Julie Grau, é uma das melhores – ela é astuta e ainda assim flexível, e nós sentimos que ela entendeu nosso material imediatamente. Theresa Zoro e Sanyu Dillon, junto com toda a sua equipe, foram maravilhosos ao nos dar feedback e nos ajudar ao longo dessa jornada.

Nossos agradecimentos também à nossa agente Jennifer Rudolf Walsh. Desde o primeiro dia, sabíamos ter encontrado nossa alma gêmea. Ela entendeu imediatamente do que queríamos tratar, quais eram nossos objetivos e valores, e se lançou à tarefa de promover o nosso trabalho com infatigável energia e incansável habilidade.

Por fim, nunca teríamos conhecido Julie Grau ou Jennifer Walsh se uma talentosíssima jornalista, Dana Goodyear, não tivesse decidido escrever sobre nosso trabalho na revista *The New Yorker*. Ela fez isso com um nível de cuidado e respeito pelo qual seremos eternamente gratos.

Phil Stutz e Barry Michels