WOODY WOODWARD



IDENTIDADE EMOCIONAL



OS SETE SEGREDOS QUE VÃO TRANSFORMAR SUA VIDA

FONTANAR

WOODY WOODWARD

IDENTIDADE EMOCIONAL

OS SETE SEGREDOS QUE VÃO TRANSFORMAR SUA VIDA

Tradução
Flávia de Assis

FONTANAR

Copyright ©2011 por Woody Woodward

Limite de Responsabilidade/Limitação da Garantia: Embora tenham envidado os melhores esforços na preparação deste livro, o editor e o autor não dão declarações e garantias a respeito da exatidão ou perfeição de seu conteúdo e especificamente renunciam a quaisquer garantias implícitas de comercialização ou adequação a um determinado objetivo. Nenhuma garantia pode ser criada ou estendida por representantes comerciais ou materiais de venda por escrito. Os conselhos e as estratégias contidas neste livro podem não ser adequados à sua situação. Consulte um profissional, quando for adequado. O editor e o autor não são responsáveis por quaisquer lucros cessantes ou outros danos comerciais, tais como danos especiais, incidentais, consequentes ou quaisquer outros.

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA OBJETIVA LTDA.
Rua Cosme Velho, 103
Rio de Janeiro – RJ – CEP: 22241-090
Tel.: (21) 2199-7824 – Fax: (21) 2199-7825
www.objetiva.com.br

Título original
Your Emotional Fingerprint

Capa
Sérgio Campante

Imagem de capa
Ilustração vetor Stock/Shutterstock

Revisão
Claudia Moreira
Eduardo Rosal
Rita Godoy

Coordenação de e-book
Marcelo Xavier

Conversão para e-book
Freitas Bastos



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

W86i

Woodward, Woody

Identidade emocional [recurso eletrônico] : sete segredos que transformarão sua vida / Woody Woodward ; tradução Flávia de Assis. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Objetiva, 2014.
recurso digital

Tradução de: *Your Emotional Fingerprint*
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
183 p. ISBN 978-85-390-0585-7 (recurso eletrônico)

1. Emoções. 2. Identificação (Psicologia). 3. Auto-realização (Psicologia). 4. Livros eletrônicos. I. Título.

14-11820 CDD: 152.4 CDU: 159.942

O espírito humano é inconquistável. Eu me curvo diante da força de vontade que as pessoas têm para melhorar relacionamentos, negócios e a si mesmas. Este livro é dedicado a você. Espero que você encontre aqui alguma coisa que possa usar para melhorar sua vida.

SUMÁRIO

Capa
Folha de Rosto
Créditos
Dedicatória
Agradecimentos
Introdução: Como ser o dono da sua vida?
Parte I - Tome consciência da sua identidade emocional
    Capítulo 1. Descubra sua identidade emocional
    Capítulo 2. Domine seus altos e baixos emocionais
    Capítulo 3. Assuma sua bússola emocional
Parte II - Internalize sua identidade emocional
    Capítulo 4. Descubra suas reservas emocionais
    Capítulo 5. Proteja sua identidade emocional
    Capítulo 6. Legitime sua identidade emocional
Parte III - Maximize sua identidade emocional
    Capítulo 7. Libere seu caminho
    Capítulo 8. Defina seus padrões
    Capítulo 9. Empenhe-se em suas determinações
Conclusão: Seja dono da sua vida
Notas

AGRADECIMENTOS

Gostaria de tornar público o meu agradecimento pela ajuda do Pai Eterno neste trabalho. Sem Sua inspiração e influência orientadora, eu nada teria conseguido. Gostaria de agradecer também à minha dedicada e inspiradora mulher. Meu nome está na capa, mas muitas das experiências e palavras que aparecem aqui vieram dela. Ela é meu único e verdadeiro norte. A meus filhos, que sempre rezavam para que eu acabasse cedo para brincarmos, que este trabalho seja uma inspiração. A meus pais, que foram o maior exemplo sobre como fazer os outros se sentirem importantes, e especialmente à minha virtuosa mãe. Vocês são as razões para a existência deste livro. Aos meus outros pais, tenho muita sorte por ter me tornado parte da família de vocês ao me casar com a sua filha. O apoio que vocês me deram ao longo dos anos não deve nada a um milagre. Aos meus irmãos de ambos os lados da família, eu me espelho em sua força e em seus exemplos. D.R., sem suas perguntas constantes, estimulantes e desafiadoras, esta mensagem nunca teria sido passada adiante. Você é muito discreta para que seu nome saísse no livro, mas você sabe o que significa para mim e da sua importância neste trabalho. Jeff Roldan, sem o seu talento e compromisso com este trabalho, eu não estaria aqui hoje. Lindi Stoler, sem sua influência e paciência eu nunca teria feito este livro. Steve Troha, seu entusiasmo fez esta ideia deixar de ser um mero conceito e se transformar num livro vendido em todo o mundo.

Gostaria de agradecer a todos da Folio Literary Management, especialmente a Celeste Fine. Rachel Kranz, você foi a mágica por trás das câmeras. Seu compromisso com minha mensagem fez deste livro o que ele é hoje. A Stefanie Lien, obrigado pela contribuição nos brainstorming e na edição do livro. Lori LeBeau-Walsh foi a mestre em design por trás das marcas criadas para mim. Muito

obrigado por entender os meus pedidos mais loucos.

Foi um grande prazer trabalhar com uma editora tão honrada quanto a John Wiley & Sons. Agradeço a Tom Miller pelas muitas horas de dedicação e a Lisa Burstiner pelas palavras de inspiração e belas soluções editoriais. Por fim, gostaria de agradecer aos meus antigos, atuais e futuros clientes. Este trabalho é para vocês. Obrigado por abrir suas vidas, seus corações e sorrisos para mim.

INTRODUÇÃO

COMO SER O DONO DA SUA VIDA?

Aos 16 anos, eu larguei a escola. Aos 26, estava milionário. E então, aos 27, estava arruinado, morando com minha mulher e nosso filho no porão da casa dos meus pais. Éramos três vítimas da quebra das empresas pontocom. Minha mulher e eu, no entanto, não desistiríamos tão fácil. Nos cinco anos seguintes, criamos uma corretora de imóveis e financiadora de crédito imobiliário que faturava milhões de dólares. Operávamos em sete estados. Fechamos o ano de 2005 com mais de 30 milhões em vendas.

Então, percebi a mudança dos ventos. Eu sabia que a bolha imobiliária iria estourar. Minha mulher e eu fechamos a empresa e vendemos todos os imóveis de aluguel. A experiência de perder tudo e então recuperar mais dinheiro do que antes me levou a pensar em todos que fizeram das tripas coração para vencer desafios. Comecei a pesquisar a história de pessoas que tinham vencido obstáculos. Eu queria desvendar não apenas os segredos do sucesso, mas também a chave dessa extraordinária persistência frente às adversidades. Embora minha família e eu vivêssemos um período de tranquilidade, eu queria saber como lidar com futuros altos e baixos e busquei compreender melhor o nosso passado, uma conclusão para o que passamos. Nós trabalhamos com afinco, tivemos persistência, mas eu suspeitava que, para ter sucesso pela vida toda, isso não seria o bastante. E eu queria descobrir o que faltava.

Assim, acabei lendo mais de cem biografias, e a partir delas escrevi uma série de sete livros chamada *Millionaire Dropouts*: *Inspiring Stories of the World's Most Successful Failures* [Desistentes milionários – histórias inspiradoras sobre os fracassos mais bem-sucedidos do mundo]. A coleção cataloga a vida de centenas de homens e mulheres que, como eu, abandonaram os estudos em algum momento da vida e alcançaram sucesso considerável. Ali, eu começava a esboçar o retrato daqueles que conseguiram vencer contrariando todas as probabilidades: pessoas dedicadas, flexíveis, entusiasmadas, pacientes. No entanto, eu continuava achando que algo me escapava.

Até que, certo dia, minha mulher me disse, muito empolgada: "Acabei de ler um livro que você não pode deixar de ler. Ele se chama *Como fazer amigos e influenciar pessoas*."[1]

"Ah, querida", respondi. "Eu não aguento ler mais nenhum livro."

Entretanto, em sua infinita sabedoria, minha mulher insistiu, e agradeço aos céus por ela ter feito isso, porque essa sugestão transformou nossas vidas para sempre. Na primeira página do segundo capítulo havia uma citação de John Dewey, filósofo e pedagogo norte-americano, que dizia: "A mais profunda das solicitações na natureza humana é o desejo de ser importante."[1]

Mal consigo expressar a variedade de sentimentos que essas palavras me provocaram: choque, euforia, perplexidade, curiosidade. Surgiram também muitos pensamentos conflitantes:

"Isso é ridículo! Eu não quero ser importante!"

"O que exatamente ele quis dizer com 'importante'?"

"Assim ele parece pensar que todo mundo é egoísta. E quanto ao Gandhi? Ou Harriet Tubman? Será que *eles* queriam ser importantes?"

No entanto, minha resistência escondia uma vozinha insistente: "É isso! Esse é o elo perdido que você procurava."

Mesmo sem entender de todo o que Dewey quis dizer, de alguma forma eu sabia que havia algo maior por trás dessa afirmação. De fato, o desejo de ser importante parecia estar por trás de todas as histórias de sucesso que eu havia compilado. Porém, eu também sentia que, ao falar do desejo de ser importante, Dewey não quis dizer que as pessoas precisassem de elogios, homenagens ou que suas qualidades fossem reconhecidas. Não se tratava de ser o melhor, ganhar uma medalha de ouro ou ficar famoso. Dewey quis dizer que as pessoas precisam sentir que têm *importância,* que suas vidas têm *sentido*. Todos precisam sentir que encontraram o próprio lugar no mundo, que estão exatamente onde deveriam, fazendo exatamente o que deveriam.

Cada um de nós obtém essa sensação de importância de maneiras diferentes. Alguns, em relacionamentos amorosos, amizades, vínculos familiares. Outros, tendo boa aparência, malhando ou visitando lugares desconhecidos e aprendendo algo novo. Alguns de nós tiramos esse sentimento de realizações públicas extraordinárias. Outros, do simples fato de serem bons pais.

"A necessidade mais profunda da natureza humana é o desejo de ser importante." Naquele momento, eu não sabia o que Dewey quis dizer, mas fiquei em polvorosa para descobrir logo. Pulei imediatamente da cadeira e corri para o carro, ligando do celular para minha mulher. "Querida, vou chegar tarde hoje", avisei. "Preciso fazer uma coisa."

Fui até uma universidade e comecei a entrevistar todos que eu encontrava: estudantes, professores, bibliotecários, qualquer um que concordasse em falar

comigo. “O que faz você se sentir importante?”, perguntava a cada um. E comecei a anotar as respostas.

Aquele dia febril de entrevistas levou a outro, e a outro, e a mais um. Por fim, acabei viajando por vários lugares em busca de pessoas nas situações mais incomuns e com variados estilos de vida. Procurei todo tipo de gente, de prisioneiros a sacerdotes, de médicos a dançarinos, de homens de negócios a pedreiros. Falei com celebridades e desabrigados, com doutores e gente que largou a escola, com empresários e sindicalistas. E não importava com quem eu conversasse ou aonde fosse, surgiam mais e mais evidências do mesmo argumento: John Dewey estava certo. A necessidade mais profunda da natureza humana é o desejo de se sentir importante.

Além disso, descobri outra coisa. Ao analisar essa coleção de respostas, percebi que há sete características, ou *aspectos de importância*, que nos fazem sentir importantes. As minhas sete características podem ser diferentes das suas, e é esse conjunto de aspectos de importância que compõe a *identidade emocional* de cada um.

A identidade emocional é a força motriz que explica por que você faz o que faz. É o que influencia seus altos e baixos emocionais, que se refletem em dias bons e dias ruins. Você já se perguntou por que se sente como o dono do mundo num dia e fica arrasado no outro? Por que algumas pessoas são irritantes, enquanto outras são muito fáceis de conviver? Ou por que você se sente atraído por uma pessoa e por outra não? Ou ainda por que você gosta de fazer certas coisas e odeia fazer outras?

Cada uma dessas respostas é um reflexo da sua identidade emocional. Essa característica única afeta seu humor, suas decisões, seus relacionamentos afetivos e, em última instância, seus sucessos e fracassos. Na verdade, entender a sua identidade emocional é a chave para tomar posse da própria vida.

Ao descobrir esse conceito, um novo mundo se abriu na minha frente. Eu vi que, quando tomamos consciência da nossa identidade emocional, passamos a dominar os altos e baixos emocionais. Percebi que a nossa *bússola* emocional orienta a forma como legitimamos certos aspectos da nossa identidade emocional. Percebi que tomar consciência da própria identidade emocional é a chave para uma vida feliz e bem-sucedida.

A partir dessa consciência, é possível reconhecer, com honestidade rigorosa e implacável, exatamente que escolhas fazemos e por que as fazemos. Não ter esse tipo de autopercepção sempre nos traz problemas. Por exemplo, uma mulher pode achar que é espontânea e independente, que valoriza a liberdade acima de tudo. Mas, ao entender sua identidade emocional, ela poderá descobrir que gosta da *ideia* de

liberdade e independência, mas o que realmente a faz sentir-se importante é segurança e envolvimento. Sabendo disso, ela poderá escolher parceiros afetivos que compartilhem os mesmos valores, em vez de correr atrás dos aventureiros que volta e meia a decepcionam. Como é explicado nos capítulos 1, 2 e 3, tomar consciência da própria identidade emocional pode ajudar todos nós a tomar decisões melhores. Para dizer a verdade, essa percepção é o primeiro passo para ser dono da própria vida.

Porém, ter essa consciência não é o bastante. Tanto os meus entrevistados quanto os biografados nos livros que li tomaram outra atitude importante: *internalizaram* suas identidades emocionais.

Isso significa entender que, não importa qual seja a situação, sempre temos escolha. Vamos imaginar que nosso chefe nos tenha mandado fazer alguma coisa eticamente questionável, e que, se não obedecermos, poderemos perder o emprego. Essa situação é uma sinuca de bico, mas existe escolha. Podemos não gostar de qualquer das alternativas – fazer algo pouco ético ou perder o emprego – mas, ainda assim, temos o poder para escolher entre elas. Podemos também imaginar que nosso marido ou nossa mulher nos comunique que quer o divórcio. Podemos não ter a escolha de continuar o relacionamento, mas é possível escolher como lidar com o rompimento. Como disse Viktor Frankl, sobrevivente do Holocausto e psicoterapeuta, "pode-se privar a pessoa de tudo, menos da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente às condições dadas".[2]

Internalizar a identidade emocional, no entanto, não se resume a isso. Também envolve entender que, não importa como o mundo exterior nos trate, podemos sempre escolher legitimar *quem somos*. A maneira mais eficaz de se legitimar é entender sua identidade emocional e afirmar, de maneira ativa, os sete aspectos de importância.

Se você se sente importante quando está casado ou namorando, por exemplo, em vez de buscar legitimação na mulher ou namorada, busque em si mesmo. Seja alguém bom em dar e receber amor e sinta-se importante por causa da sua habilidade em conduzir um relacionamento, não por causa da reação da sua mulher ou namorada. Se você é alguém que se sente importante quando é elogiado, encontre maneiras de se autoelogiar. Busque formas de afirmar seus sete aspectos de importância, para que nunca precise depender da legitimação do mundo lá fora.

O fato de confiar mais na legitimação interna do que na externa é o que garante as extraordinárias reservas emocionais de quem é bem-sucedido. As pessoas que estudei tinham uma energia e uma fortaleza profundas, que as mantinham no caminho certo mesmo diante de enormes obstáculos. Empresários superaram

recessões e falências, líderes políticos sobreviveram a derrotas eleitorais e às voltas que o mundo dá, pessoas espiritualizadas perseveraram a fé, apesar do escárnio e da perseguição. O que os tornou resistentes foi a capacidade de internalizar suas identidades emocionais por meio dos processos que vou explicar nos capítulos 4, 5 e 6.

Após internalizar a identidade emocional, só faltará um passo: obter o máximo dela. Aprender a tirar os medos e ansiedades do caminho, abrindo mão do futuro e vivendo o presente. Definir seus padrões, para que você sempre tome decisões das quais possa se orgulhar, independente dos resultados. Empenhar-se nas suas determinações, para que você veja claramente o que é possível mudar naquela situação, e depois agir de maneira positiva e orientada para conseguir o que quer.

Basta seguir estes três passos – tomar consciência, internalizar e maximizar sua identidade emocional – para se tornar dono da sua vida e, a partir de então, sempre saber o que faz você se sentir importante, saber como legitimar a si mesmo e que atitudes contribuirão para o seu melhor.

Ao viver assim, fatalmente você vai obter resultados extraordinários. Depois que desenvolvi o conceito de identidade emocional, abri uma bem-sucedida empresa de *coaching* e ajudei milhares de clientes a encontrar o sucesso – na vida pessoal, nos seus relacionamentos e em suas carreiras. Ajudei meus clientes a encontrar um novo amor, dar um novo gás ao casamento, ser promovidos, fechar bons contratos e abrir novos negócios. Alguns transformaram um hobby ou passatempo em uma nova e bem-sucedida carreira, muitos se tornaram pais melhores, enquanto outros disseram ter reencontrado o entusiasmo pela vida, que havia se tornado chata e desinteressante.

Para entender melhor como sua identidade emocional afeta sua vida, veja o caso de Sarah, que está passando por um momento de grande estresse porque acha que vai ser demitida. Seu casamento está em crise e ela está tentando imaginar como seria enfrentar a vida como uma mulher solteira. O irmão foi demitido, não conseguiu pagar a hipoteca e precisou voltar a morar com os pais, que acabaram de perder grande parte da renda da aposentadoria e enfrentam graves problemas de saúde. O filho mais velho de Sarah tem dificuldades de aprendizagem, e ela não pode pagar um professor particular. A filha mais nova anda circulando com uma turma barra pesada e talvez esteja fazendo sexo sem proteção ou usando drogas. Sarah é perseguida por uma sensação de fracasso em todas as áreas: relacionamento, trabalho e vida familiar. “Como é que tudo deu tão errado?”, ela se pergunta. “E o que eu faço agora?”

Ao entender e internalizar sua identidade emocional, Sarah terá reservas

emocionais para triunfar sobre a tragédia. Não importa a dureza das circunstâncias, ela poderá fazer escolhas que lhe permitirão mudar algumas situações, aceitar outras e voltar à tona como uma pessoa mais forte e mais bem-sucedida. Ao maximizar sua identidade emocional, Sarah encontraria uma maneira de superar o período ruim e talvez até criar algo bom a partir disso, talvez relacionamentos mais fortes e mais profundos, um trabalho mais gratificante ou até mesmo uma fé renovada em si mesma.

Falemos de Paul, cuja vida parece estagnada. Depois de um casamento de dez anos e poucas brigas, ele descobriu que já não se sente tão atraído pela mulher, e que eles já não têm muito sobre o que conversar. Paul tem um filho de 5 anos a quem adora, mas quase não vê o menino porque passa horas demais num trabalho que não o agrada, e se submete a isso pois acha que precisa dar tudo para manter o emprego. Ele adorava jogar tênis, mas agora não tem tempo de ir ao clube. Também era um ótimo fotógrafo amador, mas ultimamente não tem sentido vontade de fazer fotos.

Ao tomar consciência de sua identidade emocional, internalizá-la e maximizá-la, Paul será capaz de transformar uma vida comum em algo extraordinário, renovando o casamento, se reaproximando do filho e fazendo escolhas que equilibrem o trabalho e a vida familiar, para se tornar o homem que ele sempre quis ser. Paul também poderá redescobrir o entusiasmo pelas coisas que antes o divertiam ou descobrir novas atividades e paixões. Em vez de parecer um fardo pesado, a vida "simples" de Paul vai parecer um maravilhoso presente.

Será que isso é sonhar alto demais? É, sim, e eu aconselho você a ter esse sonho. Já vi essa abordagem dar certo com meus clientes e com as milhares de pessoas que participam de meus seminários e treinamentos. Isso funcionou com grandes homens e mulheres sobre quem escrevi, e funcionou para mim e para minha família. Entender, internalizar e maximizar sua identidade emocional vai lançar você em uma jornada que pode ser a mais estimulante de toda a sua vida. Então, vamos começar. Tudo o que você precisa fazer é estar aberto à possibilidade de ser dono da sua vida.

PARTE I

Tome consciência da sua identidade emocional

Capítulo 1

DESCUBRA SUA IDENTIDADE EMOCIONAL

Seja você mesmo; todas as outras personalidades já têm dono.
– *Oscar Wilde*

"Não mexa nisso!", gritou o segurança. Bem devagar, tirei o dedo de cima dos *Girassóis*, a tela de Vincent Van Gogh. Naquele mesmo dia, um pouco mais cedo, eu estava olhando uns óculos de sol da Oakley, e o vendedor só faltou pedir minha identidade, meu CPF e a escritura da minha casa para me deixar experimentar um par do mostruário da loja. E agora, no Metropolitan Museum of Art de Nova York, aqui estou eu diante de uma obra de arte de valor inestimável, conhecida no mundo todo, e que parece tão desprotegida. Eu sabia que não podia mexer nela. Mas não consegui resistir ao impulso de sentir pelo menos um pedacinho de algo tão valioso.

Por outro lado, se a minha mulher estivesse comigo, garanto que ela jamais pensaria em encostar um dedo que fosse na pintura, mesmo se tivesse certeza de que o segurança não apareceria. Com certeza, ela teria ficado tão maravilhada quanto eu. Também teria adorado estar diante da pintura e sairia do museu profundamente tocada pela grandeza da obra e do artista que a concebeu. Mas ela jamais desrespeitaria as regras do museu, ao passo que eu, mesmo na presença do segurança, não resisti ao impulso de desrespeitá-las.

Por que somos tão diferentes? O que leva uma pessoa a aceitar e respeitar regras e restrições, enquanto outra sente necessidade de ultrapassar limites e questionar a autoridade? O que faz alguém admirar profundamente uma obra de arte enquanto outra pessoa dá de ombros e segue em frente? O que torna a minha lógica e a minha visão de certo e errado tão caras a mim, ao passo que a sua visão de mundo – talvez muito diferente da minha – se mostre igualmente correta e valiosa para você?

Para mim, a resposta está na identidade emocional.

O que é uma identidade emocional?

A identidade emocional é um mapa dos desejos e sentimentos mais profundos do indivíduo. Ela explica por que você reage de determinada maneira, seja positiva, seja negativamente, às pessoas e aos acontecimentos da sua vida. Compreender sua identidade emocional permite que você tome decisões conscientes e eficazes, consiga o que quiser, vença desafios e encontre a felicidade. Além disso, conhecer a identidade emocional do outro lhe permitirá lidar de forma mais eficiente com sua vida particular, seus relacionamentos e seu trabalho.

A identidade emocional se baseia nos seus sentimentos sobre o que é importante. Mas, ao me referir ao que é *importante*, não falo de ego, egoísmo, reconhecimento ou aplausos. Falo daquele sentimento em que você diz a si mesmo: "Sim, estou fazendo a coisa certa, na hora certa. Estou exatamente onde deveria estar. Estou entusiasmado e em paz."

Para entender melhor o que chamo de *importante*, pense num momento em que você se sentiu no topo do mundo. Não estou falando de qualquer dia bom, nem mesmo de um dia especialmente bom. Estou falando da sensação de estar no auge, uma situação em que você se sentiu realmente incrível.

Esse momento pode estar relacionado a um grande sucesso ou reconhecimento profissional, como ganhar um prêmio ou ser ovacionado após uma palestra. Ou, talvez, a uma enorme conquista pessoal, como marcar a data do casamento, assinar o contrato de compra da casa dos sonhos, assistir à formatura de um filho.

Pode ser algo mais modesto e pessoal. Quem sabe uma caminhada noturna pelos arredores de uma casa de campo, quando você olhou para o céu e foi subitamente tomado pela beleza das estrelas. Ou aquele instante em que você estendeu a mão a um desconhecido e sentiu a alegria de ajudar alguém. Você pode ter se lembrado da incrível sensação de esquiar numa montanha nevada, da adrenalina de cada segundo, ou do momento em que terminou uma caminhada e se sentiu abençoado por ter boa saúde. Pode ser ainda o momento em que você foi simplesmente inundado de amor vendo seu filho pequeno colorindo um desenho, ou ouvindo os barulhinhos que ele fazia quando bebê.

Essas experiências culminantes foram tão preciosas e gratificantes porque nelas você se sentiu importante. Como você pode notar, pelos exemplos que dei, o sentido de "importante" não está relacionado a ter sucesso ou ser melhor que alguém. É claro que pode estar relacionado a conquistas, triunfos ou reconhecimento, mas isso não é imprescindível. O importante pode estar relacionado a mais alguém ou mesmo a muitas outras pessoas, mas isso também não é necessário.

Ao se sentir importante, você se sente conectado a quem é de verdade. Sentir-se

importante traz uma sensação de completude, de plenitude, como se você já tivesse tanto que não precisasse querer mais nada. "Isso é absolutamente perfeito", você pensa. O ato de olhar para as estrelas, esquiar ou admirar um filho faz com que você se sinta absolutamente satisfeito. Sentir-se importante significa sentir-se no topo do mundo. Significa sentir-se conectado, amado, admirado ou importante na vida. Significa sentir-se exultante, entusiasmado, realizado e cheio de alegria por estar cumprindo o seu objetivo. É um conhecimento profundo de que está tudo bem e você está no lugar certo, na hora certa. Todos vivemos momentos de grande bem-estar emocional, quando nos sentimos absolutamente incríveis. Esse é o sentimento de importância.

Existem 35 sentimentos de importância universais, que se agrupam em sete áreas primordiais. Essas áreas formam a sua identidade emocional.

A identidade emocional de cada pessoa é única, em parte porque não compartilhamos as mesmas áreas de importância. Suas experiências culminantes fazem com que *você* se sinta importante. Outra pessoa que tenha passado pelas mesmas experiências pode não ter sido tão feliz, ou mesmo achá-las negativas. A minha identidade emocional inclui ser livre e independente, e por isso tive o impulso de tocar a pintura no museu. Para mim, não bastava seguir as regras e ficar ali parado, obediente. Eu tinha que admirar a pintura do meu jeito. Minha mulher, por outro lado, se sente importante ao viver o momento, pois isso faz parte da identidade emocional dela, e não compartilha comigo a necessidade de enfrentar autoridades e fazer as próprias regras. Para ela, bastaria admirar a pintura; tentar ir além das regras teria estragado toda a magia daquele momento. Cada um de nós tem suas próprias áreas de importância, e cada um de nós tem a própria identidade emocional.

Quando faço o *coaching* de um novo cliente, é comum aparecerem discordâncias com relação à noção de importância. Por causa das muitas associações feitas a essa palavra, os clientes tendem a pensar que ser importante quer dizer ser ególatra, orgulhoso, presunçoso ou autocentrado. Não se trata disso. Eles também tendem a acreditar que se trata de ser melhor que alguém. Não é o caso. O sentimento de importância não tem qualquer relação com pensar que se é o melhor, que se tem direito a alguma coisa ou que se possui algo que outros não têm. O sentimento de importância é simplesmente uma profunda sensação de conexão com quem se é de verdade, aquele sentimento de confiança que surge quando tudo parece estar exatamente do jeito que deveria ser.

Outra confusão comum acontece quando os clientes acham que falo do que é importante *para* eles, e não de quando eles *se sentem* importantes. Para esclarecer

tudo, eu poderia dizer: "O seu trabalho pode ser importante *para* você, mas ele faz você *se sentir* importante?" Muitas vezes, a resposta é não. Ou, talvez: "Sua família pode ser importante *para* você, mas ela faz você *se sentir* importante?" Novamente, é comum a resposta ser negativa. Tudo aquilo que faz você se sentir importante é um elemento da sua identidade emocional.

Como identificar sua identidade emocional

Sua identidade emocional é formada pelas suas sete áreas primordiais. Conhecê-la permite visualizar rapidamente os pilares da sua personalidade e, em última instância, perceber o que realmente se quer da vida. A partir do momento em que se conhece a sua identidade emocional, é possível dar o primeiro passo para ser dono da própria vida.

Para identificar sua identidade emocional, basta responder ao questionário a seguir. Ele se baseia nos cinco anos de pesquisas que realizei com a ajuda de vários colegas, entrevistando mais de 25 mil pessoas de todas as classes sociais para identificar o que as fazia se sentir importantes. Procuramos entrevistar um grupo heterogêneo de pessoas, de diferentes raças e gêneros, com estilos de vida distintos e escolaridade variada. Também catalogamos os dados recolhidos em nossas páginas na internet, por e-mail e pelas redes sociais, que receberam as respostas de outros milhares de indivíduos. Todos esses dados nos permitiram determinar as situações básicas em que as pessoas se sentem importantes.

É interessante observar que, entre os milhares de indivíduos que entrevistamos, nenhum deles disse que se sentia importante por ter muito dinheiro, beber, consumir drogas, assistir pornografia, jogar ou ser promíscuo. Como veremos na Parte II deste livro, é comum embarcarmos nessas "escapadas" para construir uma falsa sensação de importância ou para evitar a sensação de insignificância. Mas ninguém considera que essas atividades sejam áreas de importância fundamental, nem mesmo aqueles que *estão* envolvidos nelas.

Para preencher os questionários e exercícios, anote suas respostas no próprio livro ou use um caderno.

QUESTIONÁRIO

Determine sua identidade emocional

1. Leia os 35 sentimentos de importância descritos nos sete grupos a seguir. Não julgue ou compare nenhum deles, nem mesmo aplique-os à sua vida. Basta ler.

2. Depois de ler, repita a leitura, grupo a grupo. Escolha apenas *um* item em cada grupo, aquele que, para você, completa a frase "Eu me sinto importante quando _____".

Você pode ter o impulso de escolher dois ou mais itens do mesmo grupo, mas eleja apenas um. Se estiver com dificuldades para escolher, pergunte-se o que seria mais importante em caso de conflito. Por exemplo, digamos que, no grupo 1, você esteja em dúvida entre "[Eu me sinto importante quando] estou no controle" e "[Eu me sinto importante quando] sou organizado". É possível gostar de estar no controle e ser organizado, então, para escolher, imagine um conflito como o seguinte: você acabou de ir para um escritório novo e tudo está completamente desorganizado. Você tem a oportunidade de liderar uma nova equipe, mas isso significa deixar o escritório desorganizado por bastante tempo. Ao imaginar as duas alternativas — liderar uma equipe, mas ficar com o escritório bagunçado, ou organizar tudo antes de assumir qualquer responsabilidade —, o que deixa você mais feliz? Qual situação escolheria? A que fizer você se sentir mais importante, marque-a no grupo 1.

Outra maneira de escolher entre os itens é se perguntar de qual das duas experiências você não conseguiria abrir mão. Então, usando o mesmo exemplo, mesmo gostando de estar no controle e ser organizado, se tivesse que escolher, você preferiria viver sem controle ou sem organização?

Por fim, se for possível, escolha com base na primeira reação – escolha a resposta que lhe saltar aos olhos. Talvez você se sinta tentado a interpretar o que determinada escolha significa, ou o que ela diz sobre você, mas não caia nessa tentação. Você terá tempo para pensar sobre as respostas depois que eu explicar melhor como elas funcionam. À medida que tudo ficar mais claro, sinta-se à vontade para voltar e mudar alguma resposta. Por enquanto, porém, não pense nem analise; simplesmente responda.

Grupo 1

Sinto-me importante quando:

Estou no controle

Exemplos: ter controle sobre a vida, o trabalho, determinadas situações ou conversas

Confio na minha aparência

Exemplos: estar muito bem-vestido, ter um estilo definido ou passar uma imagem única

Sou organizado

Exemplos: limpar, organizar ou arrumar objetos

Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo

Exemplo: sentir-se inspirado, conectado ou ter fé

Inspiro confiança

Exemplo: ser digno de confiança, confiar em si mesmo, ter pessoas que confiam em você ou contam com você

Minha escolha no grupo 1: _____

Grupo 2

Sinto-me importante quando:

Sou provedor

Exemplos: prover apoio financeiro, emocional ou espiritual à família; garantir independência

financeira ou fazer doações a instituições de caridade

Supero desafios

Exemplos: superar obstáculos e desafios em projetos, relacionamentos ou no dia a dia

Vivo o momento

Exemplos: estar emocionalmente presente, aceitar a vida profundamente ou estar centrado e conectado

Estou em um relacionamento

Exemplos: sentir amor pelo cônjuge, parceiro, por parentes, amigos ou por si mesmo

Sou respeitado

Exemplos: sentir-se respeitado em casa, no trabalho ou pelos amigos, ou respeitar a si mesmo

Minha escolha no grupo 2: _____

Grupo 3

Sinto-me importante quando:

Estou trabalhando

Exemplos: trabalhar no emprego, em casa, ou num hobby ou passatempo importante

Sou livre e independente

Exemplos: ter tempo livre, sentir-se livre de obrigações, poder tomar decisões no trabalho ou se sentir independente em relação a um relacionamento amoroso ou uma amizade

Confio no meu conhecimento

Exemplos: usar sua inteligência para cumprir uma tarefa, compartilhar seu conhecimento com os outros ou entender como as coisas funcionam

Sou amigo

Exemplos: ter tempo para ligar, mandar mensagens ou e-mails para os amigos; manter amizades ao longo do tempo ou encontrar os amigos

Sou elogiado

Exemplos: ser reconhecido por ter feito um bom trabalho ou ser elogiado por suas qualidades pessoais (o reconhecimento ou elogio pode vir de outras pessoas ou de você mesmo)

Minha escolha no grupo 3: _____

Grupo 4

Sinto-me importante quando:

Estou seguro

Exemplos: ser capaz de contar consigo mesmo; estar seguro em relação ao relacionamento, às finanças ou ao trabalho

Sou criativo

Exemplos: expressar sua criatividade por meio da pintura, da música, escrevendo, montando um álbum de recortes ou a decoração de casa

Estou saudável

Exemplos: comer bem, fazer exercícios, perder peso ou viver de maneira saudável

Estou ligado à família

Exemplos: estar com os filhos, netos, pais, irmãos ou outros parentes

Sou reconhecido

Exemplos: ser reconhecido pelo papel importante que você exerce no trabalho, em casa, entre os amigos ou dar crédito a si mesmo por um bom trabalho ou por um relacionamento estável

Minha escolha no grupo 4: _____

Grupo 5

Sinto-me importante quando:

Resolvo problemas

Exemplos: consertar objetos, encontrar soluções no trabalho ou para problemas pessoais dos outros, organizar projetos

Cumpro meu propósito de vida

Exemplos: conquistar o que você acredita ser o seu objetivo neste planeta, levar adiante sua missão de vida ou servir a algo maior do que você

Estou conectado à natureza

Exemplos: acampar, fazer caminhadas, fazer jardinagem, andar pela praia, ter um bicho de estimação, proteger o meio ambiente ou ter atitude ecológica

Estou numa posição de influência

Exemplos: ser líder, chefe, político ou empreendedor, ou ser persuasivo no dia a dia

Sou legitimado

Exemplos: As pessoas corroboram seu ponto de vista, pedem seus conselhos e opiniões, ou você afirma suas percepções ou insights

Minha escolha no grupo 5: _____

Grupo 6

Sinto-me importante quando:

Atinjo objetivos

Exemplos: cumprir uma tarefa, fechar um negócio ou atingir um resultado esperado

Estou “no palco”

Exemplos: dar aulas, cantar, dançar, falar em público ou entreter uma plateia

Aprendo

Exemplos: ler, estudar ou aprender algo novo

Sou um bom pai

Exemplos: cuidar dos filhos, servir como conselheiro para jovens ou estudantes ou atuar como mentor

Sou necessário

Exemplos: perceber que as pessoas querem estar junto de você, ter a confiança dos outros, ter confiança em si mesmo

Minha escolha no grupo 6: _____

Grupo 7

Sinto-me importante quando:

Sou vitorioso

Exemplos: estar na frente em jogos, em situações de trabalho ou pessoais, ou acreditar que

está vencendo na vida

Aproveito a vida

Exemplos: viajar, conhecer novos lugares, experimentar algo novo, ser aventureiro

Respeito meus padrões

Exemplos: ser fiel ao seu código moral, ter integridade e princípios, ser honesto ou permanecer fiel a certas ideias sobre como as pessoas devem agir

Contribuo para algo

Exemplos: dar sua contribuição para a sociedade, a família ou o trabalho, doar e ajudar a quem precisa

Sou aceito

Exemplos: aceitar a si mesmo ou ser aceito por amigos, familiares ou colegas de trabalho

Minha escolha no grupo 7: _____

3. Registre as respostas de cada grupo na tabela a seguir:

Minha identidade emocional

Eu me sinto importante quando:

Grupo 1_____

Grupo 2_____

Grupo 3_____

Grupo 4_____

Grupo 5_____

Grupo 6_____

Grupo 7_____

Os sete sentimentos que você escolheu são os seus sete aspectos de importância. É esse conjunto de sete aspectos que compõe a sua identidade emocional, que é única.

Sete aspectos de importância simples, uma identidade emocional complexa

Neste ponto, você deve estar se perguntando como sete simples respostas são suficientes para definir sua personalidade como um todo. Afinal, você é uma pessoa complexa e multidimensional. Como é que sete respostas podem resumir você?

É por isso que entender a sua identidade emocional é tão instigante. As respostas são um atalho – um mapa, por assim dizer – para chegar rapidamente às suas preocupações mais profundas e analisar se uma situação está afirmando ou desrespeitando seus aspectos de importância.

Se você está surpreso porque basta combinar sete sentimentos de importância para produzir algo tão complexo, eu o convido a analisar alguns exemplos de

sistemas simples que exprimem mensagens de maneira poderosa. Existem apenas 26 letras no alfabeto, mas essas letras formam cerca de 754 mil palavras em inglês, por exemplo. Da mesma forma, existem apenas dez dígitos, de zero a nove, mas eles são capazes de gerar infinitos números. Mesmo o DNA, o código genético da vida, é composto por apenas seis bases de ácidos nucleicos, embora cada um de nós tenha herdado características genéticas diferentes. Por fim, todos temos dois olhos, duas orelhas, um nariz e uma boca, mas cada rosto é único.

Sendo assim, embora tenhamos sete aspectos de importância em nossas identidades emocionais, nossa interpretação individual de cada aspecto é única. Mesmo que seus sete aspectos sejam iguais aos de outra pessoa, essas características vão se expressar por meio de diferentes sentimentos, pensamentos e ações. Para mim, tocar na tela de Van Gogh foi uma expressão de liberdade e independência. Outra pessoa pode expressar isso desprezando o mundialmente reconhecido Van Gogh para procurar o trabalho de algum pintor obscuro, ainda não descoberto. Uma terceira pessoa com esse mesmo aspecto pode achar que ir ao museu é muito restritivo e preferir visitar várias pequenas galerias em busca de outro tipo de experiência. Todos expressamos o aspecto de liberdade e independência de nossas identidades emocionais, mas cada um o vivencia de maneira particular.

Identidade emocional e amor

Vamos ver como a identidade emocional influencia o amor e os relacionamentos. Para simplificar, vou analisar apenas os cinco aspectos de importância do grupo 1. Veja como cada aspecto leva a uma interpretação diferente sobre o significado do amor e sobre como nos sentimos amados.

Se sua escolha foi estar no controle, talvez você precise se sentir no controle para se sentir amado. Isso pode significar dizer ao seu parceiro ou parceira o que você quer e espera receber – sentir-se no controle da sua vida amorosa ou manter o controle – mesmo quando o relacionamento está passando por um momento complicado. Graças à sensação de estar no controle, este aspecto é legitimado e você se sente amado.

Se a escolha foi confiar na sua aparência, você pode precisar dessa confiança para se sentir amado. Talvez você se sinta amado quando seu parceiro reconhece sua beleza ou elogia sua aparência de alguma forma. Talvez ele apoie sua vontade de malhar, seus hábitos alimentares saudáveis, suas roupas de qualidade, seus cuidados com a pele ou ajude você a cuidar da aparência.

Se a escolha foi ser organizado, então seu parceiro precisa entender que você

precisa se sentir organizado para se sentir importante. Ele deve respeitar essa necessidade, estimulando sua vontade de arrumar o que está à sua volta, dando presentes que ajudem a organizar seu espaço de trabalho ou seu tempo, ou ajudando a manter a arrumação.

Se a escolha foi estar conectado a Deus, ao seu espírito ou ao universo, é possível que você e seu companheiro compartilhem a mesma fé ou atividades que ajudem a estabelecer uma conexão espiritual, como ouvir música, caminhar pela mata, fazer ioga ou meditar. Seu parceiro pode ajudar você a se sentir amado ao conversar sobre seu sentimento de conexão, ao encorajar você a dedicar tempo a coisas que alimentam a espiritualidade ou compartilhar as opiniões dele sobre espiritualidade e religião.

Se a escolha foi inspirar confiança, seu parceiro pode reiterar a confiança dele, lembrar a confiança de outros, estimular que você se veja como alguém de confiança e apoiar seus esforços para conquistar a confiança de outra pessoa.

Caso você não esteja se sentindo amado, reveja os sete aspectos da sua identidade emocional e analise se eles estão sendo ignorados ou desvalorizados no seu relacionamento, ou pelo menos como podem ser legitimados. Dessa forma, você terá subsídios para identificar o que está incomodando e decidir o que pode ser feito para melhorar as coisas.

Por mais que você também valorize algum dos demais aspectos de cada grupo, nenhum deles o fará se sentir tão importante quanto o aspecto específico da sua identidade emocional. Se seu sentimento de importância estiver relacionado a ser confiável e a sua mulher ou seu marido elogiar a sua aparência, você certamente vai ficar feliz, mas nunca se sentirá tão amado quanto na hora em que a outra pessoa disser o quanto confia em você, seja por meio de palavras, seja por meio de ações.

Da mesma forma, se sua namorada pedir que você decida o que fazer no próximo encontro, o sentimento de estar no controle provavelmente será bom. No entanto, se estar no controle não fizer parte da sua identidade emocional, mas sim ser organizado, neste caso seria melhor se ela arrumasse os DVDs em ordem alfabética, ou comprasse uma caixa-arquivo nova para organizar seu escritório doméstico, como você estava planejando.

Agora vamos falar de você. Vamos ver como sua identidade emocional determina como *você* vivencia o amor.

EXERCÍCIO

Como eu sinto o amor?

1. Anote os sete aspectos da sua identidade emocional.
2. Analise cada aspecto de importância. Pergunte a si mesmo como você vivencia o amor. Use o meu exemplo:

Minha identidade emocional

1. Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo
2. Sou provedor
3. Sou livre e independente
4. Sou criativo
5. Cumpro meu propósito de vida
6. Sou um bom pai
7. Aproveito a vida

Sinto amor em meus relacionamentos quando

1. Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo. Minha mulher e eu vamos à igreja com nossos filhos, e nós estudamos a Bíblia antes de eles irem para a escola.
2. Sou provedor. Minha mulher e meus filhos conversam comigo sobre nossos negócios e todos trabalhamos juntos pelo bem comum.
3. Sou livre e independente. Minha mulher me permite ter tempo livre para fazer o que eu quiser. Ela me respeita por ser único e independente.
4. Sou criativo. As crianças e eu fazemos coisas criativas juntos no sábado de manhã, como pintura, desenhos a giz na calçada ou trabalhos manuais.
5. Cumpro meu propósito de vida. Minha família me apoia em tudo o que tento conquistar na carreira e em minha vida pessoal.
6. Sou um bom pai. Nós comemos pizza e assistimos a um filme na sexta à noite, e lemos histórias na hora de ir para a cama.
7. Aproveito a vida. Nós viajamos, vamos à praia ou a parques temáticos e experimentamos de tudo.

Minha identidade emocional

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Sinto amor em meus relacionamentos quando

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____

Já deu para notar como a sua identidade emocional retrata suas vivências e aponta para as coisas que você realmente quer? Lembre-se, mesmo que os sete aspectos da sua identidade emocional sejam iguais aos de outra pessoa, cada um vai ter uma forma única de interpretá-los.

Veja este exemplo de alguém que tem a mesma identidade emocional que eu, mas uma vida muito diferente. Sou um empresário e *coach* que tem três filhos de um casamento de quinze anos. Jeremy é um redator *freelancer* que já se casou duas vezes e tem dois filhos de um dos casamentos. Atualmente ele está namorando, e as coisas estão começando a ficar sérias. Veja como ele respondeu o exercício que você acabou de fazer:

Minha identidade emocional

1. Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo
2. Sou provedor
3. Sou livre e independente
4. Sou criativo
5. Cumpro meu propósito de vida
6. Sou um bom pai
7. Aproveito a vida

Sinto amor em meus relacionamentos quando

1. Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo. Minha namorada e eu fazemos aulas de ioga juntos. Nós conversamos sobre espiritualidade, alma e vida após a morte.
2. Sou provedor. Dou à minha namorada todo o apoio emocional de que ela precisa após dias difíceis e costumo fazer massagens no pescoço ou nos pés dela.
3. Sou livre e independente. Quando viajamos juntos, geralmente tiramos um dia para irmos cada um para um lado, explorar o lugar por conta própria. Depois jantamos e conversamos sobre nossas aventuras.
4. Sou criativo. Converso com ela sobre os artigos que estou escrevendo. Também sou criativo na hora de bolar programas diferentes para a gente.
5. Cumpro meu propósito de vida. Quando sinto que estou saindo do rumo que tracei para mim, minha namorada me chama a atenção e me pergunta o que

pretendo fazer para voltar ao caminho certo.

6. Sou um bom pai. Minha namorada e eu conversamos sobre meus filhos. Às vezes ela me ajuda a enxergar maneiras de melhorar meu relacionamento com eles.
7. Aproveito a vida. Todo domingo nós tentamos fazer algo que nunca tínhamos feito antes, como ir para uma região da cidade que não conhecemos, descobrir um divertimento novo ou conhecer um novo restaurante.

Como você pode ver, cada um tem uma interpretação única e pessoal sobre a identidade emocional. Conhecer os setes aspectos que fazem você se sentir importante – e ter a sua interpretação única e pessoal sobre eles – é a chave para tomar consciência da identidade emocional.

Identidade emocional e trabalho

Acabamos de ver como a identidade emocional se expressa no seu namoro ou casamento. E como ela se expressa no trabalho e na carreira? Seja o presidente de uma das 500 maiores empresas do mundo ou um dono de casa, a sua identidade emocional afeta como você vivencia – ou deixa de vivenciar – a realização na sua carreira profissional. Analisando apenas os cinco aspectos de importância do grupo 2, é possível ver como sua identidade emocional afeta seu trabalho.

Sou provedor

Você pode entender que ser provedor é:

- Sustentar sua família financeiramente.
- Garantir o futuro financeiramente.
- Fazer doações para instituições de caridade.
- Doar à sua família, sua comunidade ou ao mundo coisas que vão além do dinheiro: apoio emocional, entendimento intelectual, conexão espiritual, ajuda para melhorar a condição física ou a saúde.

Supero desafios

Você pode entender que desafio é:

- Ganhar mais dinheiro ou gerar mais divisas para o seu departamento ou sua empresa.
- Criar ou promover um produto ou serviço que seja reconhecido e respeitado.
- Ajudar os funcionários de seu departamento ou sua empresa a trabalhar

bem, juntos.

- Estimular os funcionários de seu departamento ou sua empresa a serem mais produtivos.
- Ser um "solucionador" de problemas.
- Lidar com cronogramas, prazos ou listas de tarefas.
- Superar um desafio pessoal, como a vergonha de abordar um cliente de surpresa.
- Deixar de ser relutante na hora de enfrentar autoridade ou aprender a não se irritar com o chato do escritório.
- Ajudar os filhos a conseguir o que querem.
- Apoiar o parceiro afetivo que está sem trabalho ou está enfrentando um problema grave.

Vivo o momento

Quando se trata de trabalho, viver o momento pode significar:

- Estar presente e emocionalmente disponível para clientes, colegas ou pessoas de casa.
- Aceitar a realidade: um chefe difícil, uma mudança para pior na política da empresa ou um problema econômico.
- Enfrentar problemas em casa.
- Estar centrado e concentrado em tudo o que você faz.

Estar em um relacionamento

Enquanto estiver atarefado com sua carreira, você pode pensar no seu parceiro amoroso para que isso o ajude a:

- Recobrar o equilíbrio emocional quando as coisas estiverem mal.
- Reunir forças para assumir novos riscos.
- Dar o máximo de si para fazer um ótimo trabalho.

Ser respeitado

Em relação à carreira, você pode entender que ser respeitado é:

- Receber o salário que você acha que merece.
- Assumir responsabilidades que você acha que merece.
- Ser consultado sobre assuntos relevantes.
- Ser respeitado por ser dono de casa.
- Não receber ordens a torto e a direito, ser tratado com respeito.

Agora vamos falar de você. Faça o exercício abaixo. Como a sua identidade emocional afeta seus sentimentos em relação a trabalho e carreira?

EXERCÍCIO

Até que ponto me sinto realizado profissionalmente?

1. Leia novamente os sete aspectos da sua identidade emocional, que você anotou no primeiro exercício.
2. Pergunte-se o que cada aspecto lhe diz em relação ao que você quer da sua vida profissional. Use o exemplo de Maria Vasquez, uma consultora de marketing, como orientação:

Eu me sinto realizado profissionalmente quando

1. Inspiro confiança. Adoro quando meus clientes e colegas confiam em mim. Eu faria de tudo para realizar um bom trabalho para um cliente que depositou sua confiança em mim.
2. Vivo o momento. Em uma reunião de negócios, quando fico muito envolvida tentando entender a necessidade de um cliente, esqueço de tudo à minha volta.
3. Sou livre e independente. Meu trabalho permite que eu tome muitas decisões sozinha. Eu desenvolvo o plano de marketing, e controlo quando e onde encontrar com os clientes e como organizar minha rotina de trabalho.
4. Estou segura. Sinto-me segura quando sei que tenho todas as informações necessárias e que não haverá nenhuma surpresa.
5. Resolvo problemas. Gosto de resolver os problemas dos meus clientes.
6. Atinjo objetivos. Trabalho muito para atingir meus objetivos, mas gosto de fazer isso.
7. Contribuo para algo. Adoro a sensação de que estou à disposição dos meus clientes e da chefe do meu departamento, que tem sido muito boa comigo.

Eu me sinto realizado profissionalmente quando

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Percebeu o tanto que a sua identidade emocional revela sobre o seu lado profissional? Conhecê-la permite que você tome consciência das próprias necessidades e aja de forma efetiva para conseguir o que quer.

Quando alguma coisa não vai bem

Sua identidade emocional não revela apenas as fontes de realização da sua vida, mas também ajuda a entender por que algo não está funcionando, para que você possa direcionar suas atitudes a fim de consertar o incômodo. Para saber mais sobre

como a sua identidade emocional pode ajudá-lo a analisar os problemas da sua vida, faça o exercício a seguir.

EXERCÍCIO

O que não está funcionando bem?

1. Escolha uma área da sua vida em que você esteja se sentindo frustrado, seja em relação ao trabalho, vida afetiva ou pessoal. Escreva o que lhe incomoda da forma mais específica possível, como em "o Michel nunca se lembra de tirar o lixo" ou "meu salário é baixo".
2. Releia a lista dos aspectos da sua identidade emocional, que você escreveu antes. Pergunte-se se cada aspecto vem sendo atendido ou não na situação em questão. Anote suas respostas. Use o exemplo de Dava Miller, 35 anos, que namora há dois anos, como orientação:

Minha identidade emocional

1. Inspiro confiança.
2. Sou respeitada
3. Confio no meu conhecimento
4. Estou segura
5. Estou conectada à natureza
6. Sou uma boa mãe
7. Respeito meus padrões

Minha frustração: meu namorado nunca planeja nenhum programa a dois com antecedência. Ele simplesmente aparece, e a gente fica em casa. Não me importo de fazer isso de vez em quando, mas, às vezes, eu gostaria que ele planejasse uma bela noite a dois.

Como minha identidade emocional vem sendo atendida

1. Inspiro confiança: Acho que ele não confia em mim e me trata com desdém. Talvez ele não queira planejar nada especial porque não confia em mim e tem medo de que eu não goste do programa ou caçoe dele.
2. Sou respeitada: Acho uma falta de respeito ser tratada como um simples amigo com quem ele passa o tempo. Se me respeitasse mais, ele planejaria algum programa especial de vez em quando.
3. Confio no meu conhecimento: Não se aplica.
4. Estou segura: Sinto-me insegura por ele não se esforçar muito pelo relacionamento. Ele não me ama? Ele não quer me fazer feliz?
5. Estou conectada à natureza: Não se aplica.
6. Sou uma boa mãe: Se nosso relacionamento ficar mais sério e formarmos uma família, ele vai agir assim nos aniversários dos nossos filhos e nos dias especiais? Esse não é o tipo de pai que quero para meus filhos.
7. Respeito meus padrões: Se eu permitir que ele me trate dessa forma, não estarei atendendo meus próprios padrões de como mereço ser tratada.

Agora é a sua vez.
Minha frustração: _____

Como minha identidade emocional vem sendo atendida?

1. _____
   Como esse aspecto vem ou não sendo atendido?
   _____
   _____
2. _____
   Como esse aspecto vem ou não sendo atendido?
   _____
   _____
3. _____
   Como esse aspecto vem ou não sendo atendido?
   _____
   _____
4. _____
   Como esse aspecto vem ou não sendo atendido?
   _____
   _____
5. _____
   Como esse aspecto vem ou não sendo atendido?
   _____
   _____
6. _____
   Como esse aspecto vem ou não sendo atendido?
   _____
   _____
7. _____
   Como esse aspecto vem ou não sendo atendido?
   _____
   _____

Falaremos mais sobre como responder a situações como essas nos capítulos seguintes. Enquanto isso, este exercício lhe deu novas ideias para melhorar a situação, seja conversando com alguém, seja agindo de forma diferente? Se quiser, explore melhor essas ideias, escrevendo sobre elas por alguns minutos.

Qual é o seu tipo?

Nesta altura, é possível que você esteja imaginando se há algum atalho – uma

forma de identificar um "tipo" particular com base nos sete aspectos identificados no início do livro. Existe algum nome para a sua identidade emocional? Podemos enquadrá-la em alguma categoria?

A resposta é sim e não. Quando descobri a identidade emocional, resisti bastante à ideia de criar rótulos. Eu queria que meus clientes observassem separadamente cada aspecto da identidade emocional, porque, como você verá ao longo deste livro, o trabalho individual com cada aspecto da identidade permite enfocar áreas problemáticas e gerar mudanças, além de desenvolver pontos fortes e preservar sua força.

No entanto, conforme eu entrevistava mais e mais pessoas, percebia que os aspectos de cada grupo se enquadravam em cinco padrões distintos. A seguir, veja os nomes desses padrões, acompanhados de descrições e das respectivas listas de aspectos.

Diretor: Um diretor gosta de um bom desafio, adora se sentir livre e independente, é um artista, traça objetivos para tudo o que faz e gosta de viver a vida. Diretores são maestros e colaboradores. Conseguem juntar uma vasta rede de informações e processá-las de forma inteligível para grandes plateias. São ótimos em ambientes sociais: atraem as mais variadas pessoas e fazem acontecer. Gostam de superar obstáculos e fazer a diferença no mundo. Os seguintes aspectos correspondem a esta categoria:

Confio na minha aparência
Supero desafios
Sou livre e independente
Sou criativo
Cumpro meu propósito de vida
Estou "no palco"
Aproveito a vida

Relações-públicas: Um relações-públicas preza a construção de relações fortes, duradouras e saudáveis. Essas pessoas se sentem importantes por meio de seus relacionamentos, que lhes conferem energia e segurança. Em ambientes de trabalho, a força dos relações-públicas está no networking e em inspirar os colegas a alcançar altos níveis de produtividade e responsabilidade. Para eles, é mais difícil ser produtivo nas outras áreas quando há problemas nos relacionamentos pessoais. São pessoas muito leais que fazem grandes sacrifícios para que suas relações continuem a crescer. Os seguintes aspectos correspondem a esta categoria:

Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo

Estou em um relacionamento
Sou amigo
Estou ligado à família
Estou numa posição de influência
Sou um bom pai
Contribuo para algo

Intelectuais: Intelectuais se sentem estimulados por livros, palestras, pesquisas científicas e outras leituras. Costumam se sentir próximos à natureza e ser muito organizados. Sentem-se bem-sucedidos ao cumprir tarefas, e são motivados para o aprendizado e crescimento. Preferem aprender alguma coisa a ficar à toa, e querem sempre melhorar e ser mais úteis. São guiados pela vontade de conhecer e de se informar. Os seguintes aspectos correspondem a esta categoria:

Sou organizado
Vivo o momento
Confio no meu conhecimento
Estou saudável
Estou conectado à natureza
Aprendo
Respeito meus padrões

Valorizadores: Valorizadores se sentem amados quando recebem confiança e respeito. Gostam de ser elogiados e aceitos, e sentem-se bem quando outras pessoas precisam deles. Gostam de socializar e de estar em relacionamentos em que são legitimados. São muito bons em dar valor às pessoas e não gostam de ser ignorados. Costumam se ofender quando se sentem desrespeitados pelas pessoas queridas. Tiram confiança a partir da força de seus relacionamentos. Quando se veem em relações saudáveis, carinhosas e confiáveis, sentem-se fortalecidos, seguros e amados. Os seguintes aspectos correspondem a esta categoria:

Inspiro confiança
Sou respeitado
Sou elogiado
Sou reconhecido
Sou legitimado
Sou necessário
Sou aceito

Executivo: Um executivo odeia não ter o que fazer. São produtivos e bem-

sucedidos no cumprimento do dever. Valorizam o cumprimento de tarefas e se concentram em obter resultados. Odeiam conversas casuais e preferem cair de cabeça num projeto a ficar tomando cafezinho e perdendo tempo. São bons administradores e se sentem produtivos quando estão no controle, resolvendo problemas, trabalhando e quando saem vitoriosos. Ficam mais felizes quando estão buscando ou conquistando o objetivo desejado. Os seguintes aspectos correspondem a esta categoria:

Estou no controle
Sou provedor
Estou trabalhando
Estou seguro
Resolvo problemas
Atinjo meus objetivos
Sou vitorioso

Na tabela a seguir, determine sua identidade emocional selecionando, em cada grupo, uma palavra que o faça se sentir importante. Anote a quantidade de palavras marcadas no final de cada coluna. Quanto mais palavras você marcar em uma determinada categoria do Sistema D.R.I.V.E., mais dominante essa categoria será em relação à sua personalidade. Em seguida, leia a respectiva definição e veja se isso esclarece o porquê de você agir como age.

Aconselho você a identificar quantos aspectos de sua identidade emocional se enquadram em cada tipo. Se houver três ou mais aspectos em uma determinada categoria, esta será seu tipo dominante. É a parte da sua identidade emocional que aparece com mais frequência, ou de forma predominante.

Se dois aspectos da sua identidade emocional se enquadram em uma categoria, esta será sua categoria secundária, que poderá influenciar a dominante ou revezar com ela. Por exemplo, você pode ser um executivo com uma forte influência de diretor em todas as situações, ou pode ser um executivo no trabalho e um diretor na vida pessoal.

Mesmo que haja apenas um aspecto em certa categoria, ele faz parte da sua identidade emocional, e o respectivo "tipo" é uma característica da sua personalidade.

Por fim, ao ler os tipos, pense nas pessoas que você conhece. É possível enquadrá-las em algum tipo? Esse sistema lhe deu alguma pista sobre como se comunicar melhor com elas?

Os tipos são um atalho, um instantâneo da sua identidade emocional que pode

ajudá-lo a saber rapidamente como responder a pessoas e a situações. Isso também pode ser útil para entender as respostas das outras pessoas. Mais úteis que os tipos, no entanto, são os aspectos de importância individuais que formam a identidade emocional. Como veremos ao longo deste livro, quanto maior a consciência sobre cada aspecto da identidade emocional, mais eficaz e feliz você será.

Sistema D.R.I.V.E.

	Diretor	**R**elações-públicas	**I**ntelectual	**V**alorizador	**E**xecutivo
Grupo 1	Aparência	Deus	Organização	Confiança	Controle
Grupo 2	Superação	Relacionamentos	Momento	Respeito	Provedor
Grupo 3	Independência	Amigos	Conhecimento	Elogios	Trabalho
Grupo 4	Criatividade	Família	Saúde	Reconhecimento	Segurança
Grupo 5	Propósito de vida	Influência	Natureza	Legitimação	Resolução de problemas
Grupo 6	Palco	Bom pai	Aprendizado	Ser necessário	Objetivos
Grupo 7	Experiência de vida	Contribuição	Padrões	Aceitação	Vitória
Total					

Como sua identidade emocional é criada

Às vezes, meus clientes se perguntam se suas identidades emocionais podem mudar. A resposta é um redondo sim. Sua identidade emocional *pode* mudar, mas apenas em resposta a acontecimentos radicais (extremamente positivos ou negativos). Ela não muda de um dia para outro, nem de uma semana para outra. É preciso uma experiência decisiva para gerar o que eu chamo de *mudança de cabeça*.

Entre os acontecimentos positivos que levam à mudança de cabeça estão: casar-se; formar-se na escola; conseguir o primeiro emprego; ser aceito por amigos, família ou um novo amor; marcar um gol aos 45 minutos do segundo tempo; segurar o filho pela primeira vez. Na infância – época em que sua identidade emocional é criada –, esses eventos podem envolver ser escolhido primeiro para o time da pelada, ver que a menina bonita se sentou ao seu lado no refeitório, conseguir nota dez num teste após estudar muito, ser reconhecido por um adulto ou ser elogiado pela aparência. Cada uma dessas mudanças de cabeça faz com que você se sinta excepcionalmente importante, o que as torna mais significativas do que as experiências comuns do dia a dia.

Acontecimentos negativos fazem com que você se sinta excepcionalmente

desimportante, o que cria um desejo profundo de se sentir importante, como ser demitido, ser rejeitado por alguém querido ou perder algo de valor. Na infância, esses acontecimentos envolvem ser escolhido por último para o time da pelada, tirar uma nota ruim, ser caçoado pelos outros, ser chamado de burro ou inferiorizado por um professor ou outro adulto, se esforçar muito para conseguir alguma coisa e fracassar em público.

Tony Magee, um caro amigo, passou por um evento traumático na infância que gerou um aspecto de sua identidade emocional. Tony cresceu em um bairro muito pobre de Los Angeles, no qual estava cercado por violência, drogas e gangues. Aos quatro anos, testemunhou um assassinato pela primeira vez, quando um rapaz foi morto a tiros diante dele.

Quando estava na primeira série, Tony passou por uma experiência que pode parecer trivial para muitas pessoas, mas que mudou a vida do meu amigo. Certo dia, a professora passou para a turma a tarefa de colorir desenhos de frutas, e coube a Tony pintar uma banana. Vou deixar que ele conte o resto da história:

> Eu estava muito orgulhoso de como pintei a banana. Depois que toda a turma terminou, chegou a hora de mostrar o trabalho. Mostrei o papel para a turma, e todos começaram a rir. A professora ficou curiosa e pediu para ver o desenho. Ela caiu na gargalhada, o que autorizou a turma toda a rir mais ainda de mim. E eu fiquei imaginando: "De que vocês estão rindo? Qual é a graça?"
>
> A professora olhou para o papel mais uma vez e disse: "Tony, você pintou a banana de marrom. Todo mundo sabe que bananas são amarelas."
>
> O que a srta. Pierce não percebeu é que, quando as bananas são colhidas, seja lá onde forem plantadas – eu nunca vi uma plantação de bananas, tá? Pode ser lá no Havaí ou em outro lugar, mas com certeza não no meu bairro –, eu tenho certeza de que elas são verdinhas, certo? Mas, na hora que chegavam no meu bairro, as bananas eram marrons com algumas partes amarelas. O que eu podia fazer? Então, quando pintei as bananas, usei a cor marrom, porque essa era a cor das minhas bananas. Quando a minha mãe ia à mercearia, elas até podiam estar um pouco amarelas. Mas até que chegassem lá em casa, as bananas já estavam marrons.
>
> Então, quando todo mundo riu de mim, eu me enfiei no casco como uma tartaruga. Fiquei tão triste que não falei com mais ninguém até o final do dia. Acho que não falei com mais ninguém a semana inteira. Fiquei muito triste mesmo.

Tony passou por um evento traumático, e ali foi formada uma parte de sua

identidade emocional. Subitamente, um aspecto de importância – confiar no próprio conhecimento – explode em chamas. Ele nunca mais permitiria se sentir burro. Tony acabou sendo a primeira pessoa da família a se formar na escola, e conseguiu entrar na universidade. Ele se tornou o primeiro negro a trabalhar na NASA, projetando foguetes para o ônibus espacial. Tony percorreu um longo caminho desde o bairro pobre de Los Angeles até o sucesso, e transformou o trauma em uma forma positiva de se sentir importante. Desde aquele dia, a confiança no próprio conhecimento fez com que ele se sentisse importante. O resultado foi uma nova vida.

É possível saber muito sobre a personalidade de Tony quando se entende que a confiança no conhecimento é uma parte da identidade emocional dele. Imagine então se você souber qual é a identidade emocional da sua namorada, dos seus pais e irmãos, dos adolescentes, do melhor amigo, dos colegas de trabalho. Pense só em como você entenderia melhor por que eles são como são, como chegaram onde estão e o que os motiva.

Recomendo com veemência que você faça com que as pessoas próximas respondam ao questionário "Descubra sua identidade emocional". De todos que entrevistei, nunca encontrei alguém que não quisesse descobrir qual é sua identidade emocional. Afinal, nosso assunto favorito costuma ser nós mesmos. Você verá que as pessoas costumam se abrir muito mais do que se poderia imaginar. O simples ato de perguntar o que faz alguém se sentir importante já produz um efeito surpreendentemente forte em qualquer conversa.

Agora que identificou os sete aspectos de sua identidade emocional, você já está apto a viver de forma mais consciente e fazer escolhas de forma mais eficaz. Há ainda mais benefícios esperando por você. Seu próximo passo é aprender como dominar seus altos e baixos emocionais.

Capítulo 2

DOMINE SEUS ALTOS E BAIXOS EMOCIONAIS

Desconheço fato mais encorajador do que a inquestionável habilidade do homem de elevar a vida por meio de esforços conscientes.

– *Henry David Thoreau*

O telefone de Lacey não parava de tocar. Havia clientes telefonando desde o início da manhã. O chefe mal entrou no escritório e despejou um monte de trabalho sobre sua mesa. O filho ligou para contar que não conseguiu entrar no time de futebol da escola, como ele tanto queria. O marido andava muito preocupado com a possibilidade de ser demitido.

Nem é preciso dizer: Lacey estava num péssimo dia. Quando a tia Gina telefonou, Lacey nem estava com muita vontade de atendê-la. Mas a tia havia acabado de fazer uma biópsia para identificar um possível câncer, e a sobrinha queria saber o resultado. O alívio foi grande com a notícia de que os exames deram negativo, e que a tia querida estava bem. Lacey chegou a ficar com lágrimas nos olhos ao receber as boas notícias, mas, logo após desligar o telefone, sua cabeça voltou a correr como um hamster numa roda de gaiola. Como ela conseguiria dar conta de todo o trabalho? Como ajudaria o filho a se recuperar da decepção? Se o marido fosse despedido, como a família iria ficar? O salário dela cobria a hipoteca, graças a Deus, mas e quanto ao plano de saúde, e o cartão de crédito, e...

A espiral de ansiedade de Lacey foi interrompida por uma batidinha na divisória da sua baia. Era Meryl, a nova funcionária do escritório, que Lacey havia conhecido na semana anterior.

"É rapidinho", disse Meryl. "Eu só queria agradecer pela receita que você me deu na semana passada. Aquele patê de queijo, lembra? Eu fiz a pastinha no dia em que os amigos do meu marido foram lá em casa assistir à final do campeonato, e foi o maior sucesso. Você me salvou! O problema é que o pessoal vai voltar na semana que vem para assistir a mais um jogo, e eu não tenho a menor ideia do que servir desta vez."

"Ah, deixa comigo, eu sei um tira-gosto ótimo", respondeu Lacey, prometendo passar a receita por e-mail.

De início, Lacey ficou incomodada por ter que dar atenção a Meryl, ainda mais por causa de um problema tão trivial. Mas, logo depois, Lacey começou a se sentir melhor. Percebeu que seria possível terminar o trabalho que antes lhe parecia impossível, teve certeza de que conseguiria consolar o filho e ajudá-lo a encarar a decepção como um aprendizado, e, por algum motivo, a preocupação com a demissão do marido diminuiu. "Espero que ele não seja demitido, mas, se isso acontecer, vamos dar um jeito", pensou, para logo voltar ao trabalho.

O que aconteceu? Por que o alívio de falar com uma tia querida não mudou seu humor, mas a rápida conversa com Meryl, alguém que ela mal conhecia, diminuiu sua ansiedade e a deixou animada? Lacey passou por um momento de alta nas emoções e sentiu o poder de sua identidade emocional.

Entenda seus altos e baixos emocionais

Os altos e baixos emocionais são muito fortes – tão fortes que, às vezes, parecem governar nossas vidas. Mas é possível controlá-los, e daqui a pouco eu lhe digo como. Antes disso, no entanto, quero que você veja por si mesmo como uma mudança de humor positiva ou negativa pode rapidamente afetar a sua vida. Leia as situações a seguir e veja se já aconteceram com você:

- Você está num excelente dia. De repente o telefone toca, e alguém lhe dá uma má notícia. Agora, você se sente péssimo, e todo o seu bom humor se foi.
- Você está na sarjeta, se sentindo muito triste. De surpresa, chegam notícias ótimas ou acontece algo maravilhoso, e você se sente completamente mudado. Você mal se lembra de como se sentia há apenas alguns minutos.
- Você está no escritório, tendo um dia comum, e um colega ou chefe o cumprimenta por ter feito um bom trabalho. Agora, você está se sentindo valorizado e importante, e se encheu de alegria.
- Você fechou uma venda no trabalho e está se sentindo muito bem com tudo. Em seguida, descobre que o cliente desistiu da compra. Agora, está frustrado, preocupado e com raiva.
- Você passou a manhã inteira fazendo faxina e está orgulhoso de como a casa ficou bonita. Então, sua família chega, e ninguém diz uma palavra sobre a limpeza. De repente, você se sente um lixo.

Essas experiências lhe parecem familiares? As emoções são poderosas. Se não forem reguladas, podem governar sua vida, controlando você como uma marionete. Mas não tem que ser assim. Quando você entender sua identidade emocional, aprenderá como dominar o processo que provoca altos e baixos emocionais. Você terá o poder de escolher experiências mais positivas e animadoras, e de começar a controlar a própria vida.

Quando você se sente bem

Para experimentar esse poder pessoalmente, responda ao seguinte questionário. Ao terminar o exercício, releia a lista dos sete aspectos da sua identidade emocional.

EXERCÍCIO

Entenda seus momentos de alta nas emoções

1. Uma experiência positiva

Pense em algum momento em que você tenha se sentido o dono do mundo. É claro que todo mundo passa por dias bons e ruins, mas estou falando daquele dia em que você se sentiu muito bem, seja por causa de um acontecimento em especial, seja por conta de uma série de acontecimentos. Escreva sobre a experiência. Quanto mais detalhes, melhor.

_____
_____
_____
_____
_____

Agora, anote os sete aspectos de importância da sua identidade emocional. Marque com um X todos os aspectos que tenham sido legitimados por essa experiência positiva.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Anote aqui a quantidade de aspectos legitimados: _____

2. Seu dia ideal

Imagine que, num passe de mágica, seja possível criar o melhor dia da sua vida. Como esse dia seria? Visualize esse cenário em detalhes. O que você estaria fazendo? Onde esse dia se passaria? Em

um hotel-fazenda? Em uma montanha magnífica? Na sua casa de infância? Quem estaria com você? Cônjuge, filhos, amigos, parentes? Ou você ficaria sozinho o dia todo, ou parte do tempo? Uma parte desse dia envolveria trabalho? Você incluiria seus hobbies? Quanto mais detalhes, melhor. Lembre-se: esse é um dia mágico, que pode começar em qualquer lugar, terminar de qualquer forma, e incluir tudo e todos que você quiser. Descreva esse dia, em frases completas ou anotações resumidas.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Agora, anote os sete aspectos de importância da sua identidade emocional. Marque com um X todos os aspectos que tenham sido legitimados por essa experiência positiva.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Anote aqui a quantidade de aspectos legitimados: _____

3. Cenas da sua vida

Pense no seu melhor amigo e em algumas das experiências maravilhosas pelas quais vocês passaram juntos ao longo dos anos. Em seguida, leia a sua lista de aspectos de importância. Anote os aspectos que costumam ser validados quando você está com o seu amigo.

_____
_____

Agora, conte os aspectos de importância e anote o total: _____

Pense no seu cônjuge ou parceiro afetivo, em especial nos momentos em que tudo vai bem no relacionamento, quando ambos se sentem amados e valorizados. Em seguida, leia a sua lista de aspectos de importância. Anote os aspectos que costumam ser validados durante os melhores momentos da relação.

_____
_____

Agora, conte os aspectos de importância e anote o total: _____

O que você considera como sua maior conquista?

_____
_____

Leia sua lista de aspectos de importância. Anote os aspectos que foram legitimados enquanto você estava a caminho dessa conquista.

_____
_____
_____

Agora, conte os aspectos de importância e anote o total: _____

A esta altura, você já deve ter percebido o padrão: boas experiências legitimam seus aspectos de importância. Leia de novo suas respostas. Viu como a descrição das experiências positivas sempre legitima dois ou mais aspectos de importância? Na verdade, esse é o primeiro princípio dos altos e baixos emocionais.

Princípio 1: Quando dois ou mais aspectos da sua identidade emocional são legitimados, seu humor melhora.

Agora é possível entender a experiência da Lacey. Embora ela goste muito da tia, saber que os exames deram negativo para câncer não foi suficiente para romper seus sentimentos de ansiedade e desespero. As boas notícias da tia Gina não legitimavam a identidade emocional de Lacey:

1. Estou no controle
2. Supero desafios
3. Sou elogiada
4. Sou reconhecida
5. Resolvo problemas
6. Atinjo objetivos
7. Contribuo para algo

Lacey ficou feliz em ouvir que a tia estava bem, mas isso não foi o bastante para mudar seu dia.

Por outro lado, Meryl, uma pessoa muito menos importante na vida de Lacey, legitimou dois aspectos de importância da colega de trabalho. Como acabamos de ver, Lacey se sente importante ao resolver problemas e contribuir, e Meryl lhe deu a chance de fazer ambos. O princípio 1 nos mostra que, não importa o que estiver acontecendo, se dois ou mais aspectos de importância forem legitimados, o humor melhora.

Na verdade, legitimar dois ou mais aspectos faz com que você se sinta bem-sucedido, alegre e completo. Quanto mais aspectos legitimados, maior a sensação de felicidade e realização. Nos melhores momentos da sua vida, cinco, seis ou sete

aspectos da sua identidade emocional foram supridos. O mais importante é lembrar que são necessários dois aspectos legitimados para mudar seu humor positivamente. Adotar esse conceito pode revolucionar sua vida pessoal, seus relacionamentos e sua carreira. Você não estará mais à mercê das mudanças de humor. Se você estiver se sentindo mal, vire a mesa: reforce dois ou mais aspectos da sua identidade emocional todo dia, de forma consciente e ativa. Entender seus altos e baixos emocionais põe você no controle da sua vida. Independentemente de todas as outras pessoas, você sabe o que é preciso para criar um momento de alta nas emoções, e isso põe o mundo aos seus pés.

Quando você se sente mal

Infelizmente, a gente não passa apenas por bons momentos. Há também os momentos de baixa, e isso nos leva ao segundo princípio da identidade emocional.

Princípio 2: Quando dois ou mais aspectos da sua identidade emocional são desrespeitados, seu humor piora.

Isso acontece quando nossas emoções estão num momento de baixa, quando nos sentimos frustrados, esgotados ou deprimidos. O desrespeito à identidade emocional ocorre quando alguma coisa além do seu controle viola dois ou mais aspectos de importância. Quanto mais tempo durar o desrespeito à identidade emocional, mais profundos são os efeitos negativos.

Por exemplo, se um dos seus aspectos é ser respeitado ou se sentir aceito, e alguém é grosseiro com você, isso pode ser percebido como um desrespeito à identidade emocional. Se um dos seus aspectos é ser livre e independente, e seu chefe lhe comunica que você terá que trabalhar nos fins de semana contra a sua vontade, ou se sua mulher anuncia que seu sogro idoso passará um tempo com vocês e sua única alternativa é cuidar dele, sua identidade emocional pode ter sido desrespeitada.

Se um dos seus aspectos é ser um bom pai, e seus sogros ou seus amigos ficam lhe dizendo como criar os filhos, isso pode ser sentido como um desrespeito à identidade emocional. O desrespeito também pode acontecer devido a comportamentos autodestrutivos, como pornografia ou abuso de álcool e drogas, que podem entrar em conflito com aspectos como estar no controle, viver o momento, ser livre e independente, manter a saúde, cumprir o propósito de vida e respeitar os padrões.

Uma de minhas clientes, Susan, uma professora de ioga de 43 anos de idade,

passou por uma experiência frustrante que desrespeitou sua identidade emocional. Exausta, toda suada, ela chegou em casa após dar uma aula cansativa e encontrou tudo bagunçado. Os filhos não haviam feito o dever de casa. Não havia ninguém para ajudá-la com o jantar. O marido precisou fazer hora extra no trabalho, e ela se sentiu totalmente sozinha numa casa cheia de gente. Para algumas pessoas, isso não seria um grande problema. Mas como a identidade emocional de Susan foi desrespeitada, a situação foi horrível para ela.

Veja abaixo a identidade emocional de Susan. Você consegue perceber quais aspectos de importância foram desrespeitados?

1. Confio na minha aparência
2. Vivo o momento
3. Sou livre e independente
4. Sou criativa
5. Sou legitimado
6. Atinjo objetivos
7. Sou vitoriosa

Susan legitima muitos aspectos de importância em seu trabalho como professora de ioga. Ali, ela sente confiança na própria aparência, vive o momento, se sente livre e independente, criativa, legitimada, além de estar atingindo seus objetivos. Ou seja, ela estava vencendo – não no sentido de superar outras pessoas em uma competição, mas no sentido de viver a vida que sempre quis.

No entanto, no instante em que botou os pés em casa, sua identidade emocional foi desrespeitada. Como o marido estava trabalhando, ela não se sentiu livre e independente, mas obrigada a cuidar da casa sozinha. Como se viu sozinha com todas as obrigações domiciliares, Susan sentiu o oposto de estar legitimada. E, com dois aspectos desrespeitados, perdeu a habilidade de ficar inteira no momento. Cuidar dos filhos e lidar com a casa desarrumada não lhe pareceu uma atividade muito criativa, e, frustrada, Susan – que estava totalmente satisfeita com a própria aparência ao sair da academia – começou a se sentir mal-arrumada e desleixada. Ela viveu uma sensação de desespero que todos nós sentimos de vez em quando, a sensação de que jamais conseguiremos atingir nossos objetivos. E, sem dúvida, não se sentiu como uma vencedora. O dia que havia começado muito bem ficou péssimo num instante.

No caso de Susan, os sete aspectos de importância foram desrespeitados. E, conforme o segundo princípio, bastam dois para puxar alguém para baixo. Quanto mais aspectos desrespeitados, mais fundo você cai. Felizmente, o inverso é

verdadeiro: quanto mais aspectos legitimados, mais feliz se sente.

Vamos nos aprofundar mais sobre como o desrespeito aos aspectos da identidade emocional afeta *você*. Responda ao questionário abaixo.

QUESTIONÁRIO

Entenda seus momentos de baixa nas emoções

- Escreva o nome de alguém que você não quer ver no identificador de chamadas do celular. _____

Que aspectos de importância da sua identidade emocional são desrespeitados por essa pessoa?

_____

_____

Quantos aspectos essa pessoa desrespeita? _____

- Escreva o nome de alguém de quem você não consegue ficar perto. _____

Que aspectos de importância da sua identidade emocional são desrespeitados por essa pessoa?

_____

_____

Quantos aspectos essa pessoa desrespeita? _____

- Pense em uma situação recente que o fez sentir como se tivesse o peso do mundo em suas costas. Sei que todos temos dias bons e ruins, mas estou falando de um momento realmente deprimente, uma situação frustrante, ou um dia em que tudo dá errado. A situação pode envolver um incidente isolado ou uma série de acontecimentos. Descreva essa ocasião, com tantos detalhes quanto possível.

_____

_____

_____

_____

_____

- Que aspectos de importância da sua identidade emocional foram desrespeitados por essa experiência?

_____

_____

Quantos aspectos foram desrespeitados? _____

Como você pode ver, o desrespeito à identidade emocional faz com que suas emoções fiquem em um momento de baixa, da mesma forma que legitimá-la gera

um momento de alta. Quando tomar consciência do que desrespeita seus aspectos de importância e do que os legitima – e quando perceber de que forma esse desrespeito ou legitimação afeta seu humor –, você conseguirá ter muito mais controle sobre sua vida e, por fim, será o dono de si mesmo. *Você* pode controlar como vai se sentir, simplesmente fazendo com que dois ou mais aspectos sejam sempre legitimados, e também pode responder de forma mais rápida e eficaz quando algo desrespeitar sua identidade emocional e jogar você para baixo. Dominar seus altos e baixos emocionais, portanto, é uma forma poderosa de aprender a ser dono da própria vida.

Assuma o controle dos seus altos e baixos emocionais

É muito desafiador atingir um alvo que não se pode enxergar. Como podemos esperar dominar nossos altos e baixos emocionais se não entendermos o que os provoca? Pense em um elevador, que tem um botão para cada andar. Se quiser ir ao 23º andar, você não apertará o botão do 11º. De modo semelhante, em nossas vidas, há botões que, quando apertados, levam a determinadas emoções.

Pense nisso por um instante. Que botões, quando apertados, deixam você completamente maluco, frustrado ou esgotado? Que botões fazem você se sentir amado, valorizado e aceito?

Agora, imagine como você ficaria forte se aprendesse como apertar os botões positivos e evitar os negativos? Responda o questionário abaixo para identificar seus principais "botões".

QUESTIONÁRIO

Identifique seus "botões" emocionais

Pense nas cinco coisas que mais puxam você para baixo e nas cinco que mais jogam você para cima. Aqui estão as coisas que apertam os *meus* botões emocionais. Pense nas suas próprias respostas.

O que costuma me deixar para baixo?

1. Pessoas reclamando da vida
2. Mudarem minha programação
3. Muitas pendências na minha lista de afazeres
4. Lidar com tarefas burocráticas
5. Ficar em ambiente fechado o dia inteiro

O que costuma me deixar para cima?

1. Passar tempo com a minha família
2. Pintar, desenhar, fazer coisas criativas
3. Ir a parques temáticos
4. Dar *coaching* e palestras
5. Estar ao ar livre

O que costuma deixar você para baixo?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

O que costuma deixar você para cima?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Descubra seu poder inexplorado

Ao listar seus cinco maiores altos e baixos emocionais, você deu um importante passo no processo de ser dono da sua vida. Saber o que o deixa para cima e para baixo lhe dá o poder de mudar sua vida emocional, pois você poderá aprender a explorar as situações animadoras e a evitar as situações deprimentes.

Para entender mais sobre o seu poder inexplorado – a habilidade oculta de controlar a vida emocional – é preciso dominar três conceitos:

1. Tudo o que você enfatiza você sente.
2. Tudo o que você visualiza você internaliza.
3. Tudo o que você imagina se torna realidade.

Vamos dar uma olhada em cada um desses conceitos.

Tudo o que você enfatiza você sente

Enquanto estava pensando sobre o excesso de trabalho, sobre o filho que não entrou para o time e sobre a demissão do marido, Lacey sentia que os resultados de sua identidade emocional estavam sendo desrespeitados. Ao se concentrar nesses acontecimentos negativos, Lacey os tornou maiores e mais importantes, e acabou tomada pelo desespero, pela ansiedade e depressão.

Sempre que se concentra nos problemas da sua vida, você sente tristeza, raiva ou ansiedade. Quando você imagina tudo que pode dar errado ou como as coisas podem piorar, é como se sua mente começasse a ensaiar suas ações. Pensar na sua identidade emocional sendo desrespeitada faz com que você se sinta desrespeitado, o que acaba gerando um momento de baixa nas emoções.

Por outro lado, ao se concentrar no que é possível, sentir gratidão por cada bênção da vida e estar em paz com o momento, você se sente otimista, animado e esperançoso. Mesmo que esteja passando por um péssimo dia ou encarando vários

problemas – a doença de alguém querido, a demissão do cônjuge –, você começa a criar um momento de alta. Cuide de seus pensamentos, e as emoções os seguirão. Concentre-se no que é positivo, e suas emoções responderão positivamente. Enfatize as bênçãos e tudo que é bom na sua vida, e o momento de baixa será interrompido, cedendo lugar ao bom humor.

Ao se concentrar em formas de legitimar sua identidade emocional, você estará apertando os botões que elevam seu estado de espírito. Se por acaso alguém tiver acesso à sua identidade emocional e começar a apertar os botões errados, afaste-se dessa pessoa, pelo menos temporariamente, e concentre-se em legitimar pelo menos um aspecto de importância. Você está no controle dos seus altos e baixos emocionais – e da sua vida. Ninguém pode lhe tirar esse controle, a não ser que você permita.

Tudo o que você visualiza você internaliza

Quando começou a visualizar as possíveis consequências de seus problemas – a tristeza do filho, a demissão do marido, a perda do prazo –, Lacey se sentiu muito mal. Mas, ao pensar em que receita indicaria para Meryl, ela passou a se sentir muito melhor, pois ficou feliz por conseguir resolver o problema da colega, e já começou a se imaginar ouvindo agradecimentos e que acertou de novo. Ao visualizar um desdobramento positivo, mesmo antes que isso aconteça de fato, o humor de Lacey se transformou. Quando visualizamos nossos problemas ou nossos sucessos, o resultado é o mesmo: essa imagem é internalizada, e começamos a viver as emoções associadas a ela.

Todos já visualizamos coisas ruins. Ao tirar o carro da garagem, por exemplo, é possível que você imagine que haja alguém no meio do caminho. Seu coração se acelera, e você olha para todos os lados para ver se o caminho está mesmo livre. A calçada está vazia, mas você vivenciou um pequeno desastre na sua cabeça, imaginando que teria machucado ou até matado alguém. As mãos ficam suadas, a respiração acelerada, o estômago se revirou – tudo que você sentiria se tivesse atropelado alguém de verdade. Não havia ninguém na calçada, e você não fez nada de errado, mas seu corpo e suas emoções se comportam como se houvesse. Visualizar uma tragédia em potencial a torna real para você – quase tão real como se algo tivesse acontecido de verdade.

Segundo o dr. Maxwell Maltz, "psicólogos clínicos e experimentais já provaram, sem sombra de dúvida, que o sistema nervoso não é capaz de distinguir entre experiências reais e experiências imaginadas vívida e detalhadamente".[3] Isso significa

que se você gastar muito tempo imaginando o pior, seu corpo, sua mente e seu espírito sentirão os efeitos do estresse como se você tivesse passado por essas situações, mesmo que elas não tenham acontecido!

Se visualizar alguém querido rompendo o relacionamento ou chateado com você, os sentimentos de medo, ansiedade e dúvida serão internalizados. Se você visualizar essa mesma pessoa feliz ou sendo gentil com você, seu estado de espírito se elevará imediatamente, quase como se ela tivesse, de fato, feito o que você imaginou. Visualizar consequências, sejam positivas, sejam negativas, gera emoções, mesmo que nada tenha acontecido ainda, ou que jamais venha a acontecer.

Uma das mais significativas pesquisas já conduzidas sobre o poder da visualização foi publicada em 1958, por L. Verdelle Clark.[4] Na tese apresentada à Wayne State University, Clark diz:

> Conduziu-se uma pesquisa na Universidade de Chicago para determinar os efeitos da visualização sobre o desempenho de jogadores de basquete em lances livres. Primeiramente, os atletas passaram por testes para determinar a proficiência individual em lances livres. Os sujeitos foram divididos em três grupos experimentais. O primeiro passava uma hora no ginásio diariamente e treinava lances livres. O segundo grupo ia ao ginásio, mas, em vez de treinar, cada membro apenas visualizava a si mesmo executando lances livres bem-sucedidos. O terceiro grupo não fazia nada; na verdade, foram instruídos a não pensar em basquete: "Nem encostem numa bola – esqueçam o basquete!" Ao fim de trinta dias, os três grupos foram novamente testados para determinar a proficiência em lances livres.
>
> Os jogadores que não fizeram nada não mostraram melhora, e muitos desse grupo tiveram queda no desempenho. Aqueles que haviam treinado lances livres durante uma hora por dia tiveram uma melhora de 24% no desempenho. E o ponto-chave: o grupo da visualização, que simplesmente se imaginou em lances livres bem-sucedidos, melhorou 23%!

Então como você quer se imaginar: vencendo ou fracassando? Embora nem sempre seja possível escolher o que acontece na vida, é possível escolher o que você *imagina* acontecendo para si mesmo. Por que não nos programar para o sucesso – sem falar de confiança e otimismo – imaginando o melhor em vez do pior? Aprender a visualizar o melhor é uma habilidade como outra qualquer: é preciso prática, mas pode ser aprendida. Comece agora a treinar a habilidade de visualizar o que você deseja. Você vai se surpreender com os resultados.

Tudo o que você imagina se torna realidade

Nenhuma ação é executada sem o pensamento correspondente. Pensamentos ajudam a criar as atitudes que tomamos e também criam as emoções que sentimos. Lacey se sentiu melhor quando teve novos pensamentos: que conseguiria consolar o filho e ajudá-lo a usar o contratempo como aprendizado; que talvez o marido não fosse demitido, e, se fosse, a família daria um jeito. Estamos onde estamos por causa dos nossos pensamentos, e, ao pensar positivamente, Lacey se colocou em um estado emocional mais positivo. O autor de autoajuda James Allen, em sua obra-prima, *O homem é aquilo que ele pensa*,[5] expressou esse conceito muito bem: "Deixe um homem alterar radicalmente seus pensamentos, e ele ficará assombrado com a rápida transformação que se efetuará nas condições materiais de sua vida. Os homens imaginam que o pensamento pode ser mantido em segredo, mas não pode. Ele rapidamente cristaliza-se em hábito, e hábito solidifica-se em circunstância."

Allen escrevia em uma época em que os autores usam a palavra "homens" para "pessoas", mas a mesma ideia vale para mulheres, sem dúvida. Podemos mudar nossos pensamentos, deixando de considerar os aspectos negativos de nossas vidas e pensando no que está dando certo, no que é bom. Também podemos lembrar que temos a capacidade de mudar nossos pensamentos, de nos concentrar no positivo, visualizar bons resultados e imaginar o que desejamos. Quanto mais nos esforçamos para controlar nossos pensamentos, mais fortalecidos nos sentimos. Podemos usar essa força para fazer tudo o que for preciso para legitimar dois ou mais aspectos de importância da nossa identidade emocional.

EXERCÍCIO

Concentre-se, visualize, pense

1. Onde quer que você esteja – em casa, no trabalho, folheando este livro na livraria –, olhe em volta e encontre alguma coisa feia ou incômoda. Pode ser um tufo de poeira no chão, uma estante horrorosa, uma criança chorando dentro da loja. Qualquer coisa que você ache desagradável. Tire um minuto ou dois para se conscientizar de todos os pensamentos negativos que esse item desagradável provoca em você, especialmente pensamentos negativos sobre si mesmo: "Eu não gosto disso. É feio. Por que só eu vi isso? Espero que só eu esteja vendo isso! Se eu não fosse tão preguiçoso, teria passado aspirador na casa e isso não estaria aí. Estou sozinho aqui. Devo ser muito egoísta, porque eu só quero que essa criança pare de chorar!"

2. Agora, concentre-se em algo belo por um ou dois minutos. Pode ser algo tão pequeno quanto uma cor, o sorriso de uma criança ou a forma como os livros estão expostos na livraria. Concentre-se nisso de forma intencional, da mesma maneira que você fez com o objeto feio. Permita-se tomar

consciência de todos os pensamentos positivos que esse item prazeroso provoca em você, especialmente os pensamentos positivos sobre si mesmo: "Gosto muito disso. Sinto esperança! Que bom que eu trouxe uma coisa tão bonita para o meu ambiente. Sinto-me bem ao ver o sorriso daquela criança. Isso me deixa muito feliz."

Sua experiência legitima os conceitos que acabamos de demonstrar:

Tudo o que você enfatiza você sente.

Tudo o que você visualiza você internaliza.

Tudo o que você imagina se torna realidade.

Agora você conhece o segredo de dominar seus altos e baixos emocionais. Basta fazer com que pelo menos dois aspectos da sua identidade emocional sejam legitimados e que nenhum seja desrespeitado. Ao mesmo tempo, concentre-se no que há de positivo no ambiente, nos seus pensamentos e sentimentos. Você aprenderá mais sobre como fazer isso na Parte II, quando tratarmos de como internalizar sua identidade emocional. Enquanto isso, comece com o treino para dominar seus altos e baixos emocionais.

Siga a Regra de Platina

Da mesma forma que legitimar ou desrespeitar sua identidade emocional afeta seu humor e bem-estar, legitimar ou desrespeitar a identidade emocional de outras pessoas também as afeta. Portanto, quando se conhece a identidade emocional alheia, é possível vislumbrar várias formas de afetar as pessoas à sua volta. Seja em relação a parentes, amigos, clientes ou colegas de trabalho, você pode ampliar e muito sua influência e melhorar seus relacionamentos ao legitimar a identidade emocional das pessoas e melhorar o dia delas.

Para aproveitar ao máximo seus insights sobre outras pessoas, lembre-se de um princípio que o dr. Tony Alessandra denomina de Regra de Platina, em contraste com a Regra de Ouro. Em vez de tratar os outros como você gostaria de ser tratado, trate os outros da forma como *eles* gostariam de ser tratados, com base na identidade emocional *deles*.

Na verdade, há várias regras:

Regra de Lata: faça com eles antes que eles façam com você.

Regra de Prata: faça com você como gostaria que os outros fizessem com você.

Regra de Ouro: faça com os outros como gostaria que os outros fizessem com você.

Regra de Platina: faça com os outros como eles gostariam que você fizesse com

eles.

Martin, um de meus clientes, aprendeu a Regra de Platina ao lidar com a mulher, Joanne. Como um dos aspectos de importância dele é ser necessário, ele achava que a mulher tinha o mesmo aspecto – ou melhor, como nunca havia ouvido falar de identidades emocionais antes de me consultar, Martin supôs que Joanne tinha as mesmas crenças que ele sobre o amor. Quando queria que a mulher se sentisse amada e valorizada, Martin encontrava mil e uma formas sutis de lhe mostrar o quanto ele precisava dela.

O problema é que se sentir necessária não era um dos aspectos de importância de Joanne – mas ser livre e independente, sim. Assim, todas as vezes que Martin demonstrava o quanto precisava da mulher, ele não a fazia se sentir amada, a fazia se sentir presa. Quando Joanne ficava irritada ou tentava interromper a mensagem de Martin, ele achava que ela simplesmente não havia entendido a intenção. O marido, então, redobrava os esforços para fazer com que a mulher se sentisse amada, o que, sem dúvida, só a fazia se sentir mais aprisionada. O resultado disso era Joanne se afastar cada vez mais, criando um círculo vicioso.

Quando lhe expliquei o conceito de identidade emocional, o rosto de Martin se iluminou, reconhecendo o padrão. Antes mesmo que eu sugerisse uma reflexão sobre a identidade emocional da mulher, Martin se adiantou: "Não é de se estranhar que a Joanne tenha estado tão irritada comigo ultimamente! Eu não estou lhe dando o que *ela* precisa. Estou dando o que *eu* preciso."

De posse desse conhecimento, Martin mudou de tática. Agora, em vez de tentar fazer com que Joanne perceba que ele precisa dela, Martin reforça a liberdade e a independência dela. Ele a encoraja a ter tempo para si, longe da casa e dos filhos, tem mostrado interesse em atividades independentes e deixou claro que a ama e se dedica profundamente ao casamento, mas que também sabe como viver sozinho. Joanne ficou tão satisfeita em ter mais espaço no relacionamento que se tornou mais carinhosa e receptiva – e Martin conseguiu sentir que a mulher precisa dele.

Sondra, outra cliente, passou por experiência semelhante. Ao começar no novo emprego, entrou em confronto com a chefe, que parecia se sentir muito ameaçada pela competência e pelo currículo da recém-chegada. Sondra tentou acalmar a chefe demonstrando respeito, já que ela própria se sentia importante quando era respeitada.

No entanto, a chefe não tinha esse aspecto de importância em particular. Ela era uma provedora, e o que ela queria de Sondra não era ouvir o quanto era respeitada, mas o quanto as informações e a ajuda estavam sendo úteis para a novata. Sondra

percebeu que, reconhecendo o que a chefe lhe dava, seria possível amaciar o relacionamento entre as duas.

Se você não conhece a identidade emocional de alguém, sugiro uma abordagem que chamo de *prestar atenção no óbvio*. A presidente do meu banco queria fazer com que seus funcionários se sentissem importantes, mas não se sentia à vontade de perguntar a eles sobre suas identidades emocionais. "Como posso criar momentos de alta emocional para eles se não tenho as informações básicas?", ela me perguntou.

Em vez de responder, eu lhe dei uma demonstração prática de como prestar atenção ao óbvio. Fui até um dos caixas, em cuja mesa havia uma estatueta da Torre Eiffel e fotografias de viagens ao redor do mundo, e comentei: "Eu adoro a Torre Eiffel. Você já foi lá?"

"Não", ela respondeu, para logo emendar, mais entusiasmada, "mas estou economizando para ir. Já fui à Grécia, Alemanha, Nova York e Austrália".

"Você gosta de viajar?", perguntei.

"Sim, muito!", ela respondeu e me contou onde ela e o marido haviam passado a lua de mel, que quase virou comissária de bordo em vez de bancária, e que ainda sonhava em tirar o brevê de aviação.

A presidente ficou surpresa com o quanto eu havia descoberto sobre a funcionária e me disse: "Trabalhei com aquela funcionária por um ano e meio, e ela nunca me contou que gostava de viajar ou que queria ser piloto."

Eu sorri e respondi: "Você nunca perguntou."

As pessoas legitimam suas identidades emocionais por meio das roupas que vestem, dos quadros que penduram nas paredes ou do protetor de tela dos computadores, dos carros que dirigem, do lugar onde moram, da decoração de suas casas e seus escritórios, dos grupos de que participam, dos amigos, dos hobbies, dos adesivos que colam nos carros, do que publicam em blogs e redes sociais, do que dizem. Tudo o que temos a fazer é prestar atenção, e veremos o que é importante para elas. E assim, podemos seguir a Regra de Platina.

Recomendo que você peça às pessoas que façam o teste do capítulo 1, para identificar suas identidades emocionais, mas isso nem sempre é possível. Neste caso, sugiro que você preste atenção ao óbvio e, em seguida, siga a Regra de Platina. Ao tecer um comentário sobre algo que percebeu em alguém, você naturalmente aperta os botões positivos da pessoa, e ela se sente importante. Como resultado, o relacionamento entre vocês ficará melhor de imediato. Como disse a poetisa e romancista Maya Angelou, "descobri que as pessoas esquecem o que você diz, esquecem o que você faz, mas não esquecem como você as faz sentir".[6]

EXERCÍCIO

Preste atenção ao óbvio

1. Pense em duas pessoas com quem você se dê bem, e a quem você gostaria de dar mais apoio. Pode ser qualquer um, desde o cônjuge ou outro parente até um cliente ou colega de trabalho. Que coisas são obviamente importantes para eles? Seus hobbies? A decoração de suas casas? As viagens de férias? Seus programas de exercícios? O jeito como se vestem?

   Anote os nomes dos escolhidos e liste as coisas óbvias que os fazem sentir importantes. Liste três assuntos sobre os quais você poderia conversar na próxima vez que vocês se encontrarem ou se falarem por telefone.

   _____

   _____

2. Da próxima vez que você encontrar essas pessoas, não deixe de mencionar pelo menos um dos itens da sua lista. Como eles reagiram? Eles pareciam mais felizes quando você saiu? Eles se sentiram mais animados? O que você diria de diferente na próxima vez? Escreva sobre a experiência.

   _____

   _____

Faça o outro se sentir importante

Há uma lei crucial para a conduta humana. Se obedecermos a essa lei, quase nunca nos meteremos em problemas. Na verdade, essa lei, se obedecida, nos traz inúmeros amigos e felicidade constante. Contudo, assim que a violamos, entramos numa encrenca sem fim. A lei é esta: *Sempre faça o outro se sentir importante.*

– Dale Carnegie, em *Como desfrutar sua vida e seu trabalho*

Dale Carnegie foi o primeiro a me alertar sobre o poder de se sentir importante, pois ele sabia muito bem da necessidade de fazer *os outros* se sentirem importantes. Sugiro que você faça isso, seja descobrindo ou imaginando a identidade emocional ou o tipo das pessoas (ver "Qual é o seu Tipo?", no capítulo 1). Você também pode ajudar alguém a ter um momento de alta, prestando atenção ao óbvio. A abordagem final é o que chamo de cinco legitimações.

Ensinei essa estratégia para um de meus clientes, o Peter, que é gerente de uma concessionária de carros, e isso revolucionou os negócios da loja. Peter é um cara direto, extremamente lógico e muito prático, que estava acostumado a se concentrar em fatos e números, tanto em relação aos clientes quanto à equipe de vendas. Por ser o tipo de homem em quem as pessoas confiam imediatamente – na verdade,

inspirar confiança é um aspecto-chave de sua identidade emocional –, Peter era bem-sucedido, mas me procurou porque achava que podia mais.

O que Peter ainda não havia percebido é que nem sempre uma apresentação direta e objetiva é a melhor forma de atingir as pessoas. Às vezes, os clientes estão interessados nos detalhes práticos dos carros – como o próprio Peter também estaria –, mas, em outras, eles estão mais interessados em serem legitimados. Quando Peter descobriu como legitimar os clientes e a equipe de vendas, todo mundo ficou mais feliz. As vendas aumentaram, todos lucraram mais, e Peter foi recompensado pessoal e financeiramente ao ver os negócios prosperarem.

As cinco legitimações são uma forma fácil e rápida de fazer com que a identidade emocional de alguém seja validada, mesmo que você não a conheça. Quase todo mundo quer reconhecimento, respeito, aceitação, valorização e elogios. Portanto, se você se acostumar a derramar essas legitimações sobre as pessoas – de forma sincera, mas intencional –, você fará com que elas se sintam importantes.

Da próxima vez que você estiver com amigos ou parentes, use as cinco legitimações e observe as reações. Quando você se deparar com um conflito, seja com um conhecido, um desconhecido, seja alguém de temperamento difícil, tente usar as legitimações também. Se nada conseguir suavizar o caminho, isso irá.

Reconhecimento. Empresário de sucesso, Bill Bartmann me contou que, aos 14 anos, havia largado a escola, entrado para uma gangue e estava morando na rua. Aos 17 anos, começou a trabalhar num hotel, e a gerente sempre o chamava de "jovem brilhante". Após um mês ouvindo isso, ele perguntou por quê. A moça respondeu que o dono do hotel havia anotado essa expressão na ficha de Bill após a entrevista de admissão. O reconhecimento de alguém que ele admirava mudou sua concepção sobre si próprio. Isso o inspirou a terminar a escola, a entrar na faculdade de direito e abrir uma empresa que se transformou num império de bilhões de dólares. Bill chegou a entrar na lista das 25 pessoas mais ricas dos Estados Unidos segundo a revista *Forbes*. Ele me confidenciou que nada disso teria acontecido se o dono do hotel não o tivesse reconhecido como "jovem brilhante". Reconhecer as qualidades das pessoas pode ter um efeito duradouro sobre suas identidades emocionais. E, de forma mais imediata, pode criar uma relação calorosa e de confiança.

Respeito. Todos admitimos que o respeito é um sentimento precioso porque ele precisa ser merecido. Pense em algo que você respeite nas pessoas e mostre-lhes o quanto você as valoriza. Talvez você prefira expressar o respeito por algo tão simples como comprometimento com um hobby ou com a rotina de exercícios, ou talvez um talento ou habilidade admiráveis. O ideal seria também expressar respeito pelas decisões e opiniões.

Mary Kay Ash deixou de ser promovida no trabalho muitas vezes. Ela foi a melhor vendedora da empresa em diversas ocasiões e tinha uma relação ótima com os clientes, mas, por qualquer razão, a gerência nunca a respeitou. Frustrada, pediu demissão e abriu sua própria empresa, a Mary Kay Cosmetics. Anos depois, Mary comentou: "Não importa o quão ocupado você esteja, é preciso dedicar algum tempo para fazer os outros se sentirem importantes." Ela também fala à sua equipe: "Finja que cada pessoa que você encontra tem uma placa pendurada no pescoço, na qual se lê: 'faça com que eu me sinta importante'. Se você fizer isso, será bem-sucedido não apenas em vendas, mas também na vida."[7]

Mary Kay entendia claramente essa necessidade. A falta de respeito fez com que sua antiga empresa perdesse seu talento. A valorização do respeito criou um negócio multimilionário. Todos precisamos de respeito – ofereça-o a quem você acha que merece e faça com que essa pessoa saiba como você se sente.

Aceitação. A aceitação pode ser um desafio para pessoas de opinião forte, mas nada é mais poderoso para manter relacionamentos equilibrados do que uma grande dose de aceitação. Quando tenho dificuldade em aceitar alguém, tento dar um passo para trás em busca de uma nova perspectiva, e muitas vezes me lembro da seguinte história.

Um garotinho contava para a avó que o Dennis, o menino que senta atrás dele na aula, era "mau". Dennis ri da cara dele, Dennis não divide os brinquedos, Dennis diz que o lanche dele é o mais gostoso, Dennis nunca o escolhe para o time de futebol. O menino não tinha nada de bom para falar sobre o colega e disse para a avó que, por causa do Dennis, não queria mais ir para a escola.

A avó estava batendo um bolo e já tinha prometido um pedaço para o neto, mas perguntou se ele queria um lanchinho antes de o bolo ficar pronto. Obviamente, o menino respondeu que sim.

"Está bem, toma aqui um pouquinho de óleo de cozinha", ofereceu.

"Eca", respondeu o menino.

"Que tal um ovo cru, então?"

"Que nojento, vovó."

"Já sei, quer um pouco de farinha? Ou você prefere fermento?"

"Vovó, isso é tudo uma meleca!"

Ela respondeu: "Pois é, cada ingrediente parece horrível sozinho, mas quando a gente mistura tudo direitinho, eles viram um bolo delicioso! Eu tenho certeza de que, mesmo fazendo este monte de coisas chatas, se a gente procurar bem, vai descobrir que o Dennis é, no fundo, um bom menino."

Quando aceitamos as pessoas pelo que elas são, em vez de ficar apontando suas

idiossincrasias, descobrimos que elas são, no todo, muito maiores do que as partes. A humanidade básica das pessoas, mesmo de alguém que fez coisas terríveis, é maior que qualquer atitude que tenham tomado. Há muitas pessoas de quem não gostamos, com quem não concordamos ou cujo comportamento reprovamos, mas se conseguirmos achar uma maneira de aceitar essas características, podemos melhorar – e muito – uma relação difícil.

Apreço. Logo que parou o carro em frente ao atendente do drive-thru de uma lanchonete, Jeff Sinclair perguntou-lhe quanto o carro atrás dele teria de pagar. O caixa não entendeu a razão da pergunta, mas logo percebeu, estupefato, que Jeff pretendia pagar não só o próprio pedido, mas também o do outro carro.

Uma hora depois, a mulher de Jeff ligou e perguntou se ele havia pagado o almoço de outras pessoas de novo.

"Paguei, sim", respondeu ele. "Como é que você sabe?"

Para a surpresa de Jeff, o rádio havia acabado de noticiar que a prática de "retribuir em seguida" (fazer algo bom para alguém logo depois que outra pessoa fez algo de bom para você) havia chegado a 53 carros. Quando Jeff me contou essa história, perguntei por que ele tinha pagado o almoço do carro que vinha logo atrás.

"Eu só queria demonstrar apreço por outra pessoa", disse ele.

"Mas você não conhecia as pessoas que vinham atrás, não é?"

"Não, eu não conhecia", respondeu. "Mas isso não quer dizer que eu não possa ter apreço por eles."

Aparentemente, muitas outras pessoas tiveram o mesmo sentimento que Jeff, porque a cadeia de "retribuição em seguida" continuou durante mais uma hora, e 74 pessoas demonstraram apreço por desconhecidos.

Para mim, essa história mostra claramente que vivemos numa sociedade que demonstra pouco apreço. Imagine como seus amigos e familiares se sentiriam se soubessem quanto apreço você tem por eles. Pense como qualquer relacionamento – seja sério ou casual – ficaria melhor com mais demonstrações de apreço.

Elogio. Harry Houdini, o mestre do ilusionismo, passou a vida desmascarando videntes, leitores de mentes e golpistas. Ele sempre demonstrava entusiasmo ao conhecer um novo adversário e, em poucos dias, conseguia copiar os truques ou desmascarar o outro. O mágico e mestre do escape James Randi seguiu os passos do mestre e ofereceu um milhão de dólares para qualquer um que conseguisse provar ter poderes mediúnicos ou paranormais. Ninguém reivindicou o dinheiro. Então, por que pensamos que nossos amigos, familiares, colegas ou clientes sabem como nos sentimos em relação a eles? A menos que desenvolvam poderes paranormais, eles precisam que você os elogie de coração sempre que possível. Não basta querer bem

às pessoas, é preciso lhes dizer o que você acha delas.

Viva com consciência

Ao tomar consciência de como sua identidade emocional afeta sua vida, você desenvolve insights sobre como mudar o que virá no futuro. Você não vai mais precisar se perguntar por que os comentários ou expectativas dos outros o magoam. Você vai ver imediatamente qual aspecto de importância da sua identidade emocional está sendo desrespeitado pelas atitudes ou comentários de outros, e assim poderá adotar medidas conscientes e eficazes para valorizar esse aspecto. Você não vai mais ficar confuso, nem vai se perguntar por que tem altos e baixos. Pelo contrário, você vai conseguir rastrear qualquer mudança de humor com precisão cirúrgica e vai sempre entender como sua identidade emocional coloca você para cima ou para baixo.

Ao entender sua identidade emocional, você passa a pilotar suas emoções. Se estiver num dia ruim, você pode conscientemente mudar de direção ao olhar para seus sete aspectos de importância e criar um ambiente ou situação em que dois ou mais aspectos serão legitimados. Quando você sabe quem realmente é, passa a entender como o mundo exterior o afeta e, por isso, se torna capaz de tomar atitudes conscientes e eficazes.

Para realmente entender como viver com consciência, no entanto, é preciso adotar mais um conceito: sua bússola emocional. É o que veremos a seguir, no capítulo 3.

Capítulo 3

ASSUMA SUA BÚSSOLA EMOCIONAL

Hamlet: A Dinamarca é uma prisão!
[. . .]
Rosencrantz: Não pensamos assim, meu senhor.
Hamlet: Então pra você não é. Não há nada de bom ou mau sem o pensamento que o faz assim. Pra mim é uma prisão.
– *William Shakespeare,* Hamlet*, ato II, cena IV*

Quando eu estava na escola, meu aspecto de importância de liberdade e independência me levou a fugir da leitura de Shakespeare e de praticamente todos os textos exigidos pelas aulas de inglês. Já mais velho, fiquei abismado quando me deparei com a frase "não há nada de bom ou mau sem o pensamento que o faz assim". Eu não podia imaginar que, cinco séculos atrás, William Shakespeare tinha posto em palavras o princípio da bússola emocional: a concepção de que cada um de nós tem ideias próprias sobre o que é bom ou ruim e que nosso julgamento sobre as coisas cria nossa experiência de vida.

Veja o que está acontecendo nesta cena de *Hamlet.* O protagonista, aluno de filosofia, é obrigado a deixar a universidade na Alemanha para voltar à casa da família, na Dinamarca. Lá, ele descobre que seu amado pai está morto e que a mãe se casou novamente. Descobre também que o novo marido dela, o irmão do pai de Hamlet, pode ser o assassino. A mãe pediu que o filho ficasse na Dinamarca, mas ele suspeita – corretamente – que o tio quer controlá-lo.

O fantasma do pai retorna de tempos em tempos. Ele afirma repetidas vezes que foi assassinado e diz que o filho tem que se vingar, matando o tio. O fantasma é real ou é uma alucinação causada pelo luto de Hamlet? Se ele levar a vingança a cabo, o que os habitantes do reino vão pensar, principalmente se não conseguir provar que o tio era *realmente* o assassino?

Não é de se espantar que Hamlet considere a Dinamarca uma prisão. Para ele, liberdade era estar na universidade, onde tudo o que precisava fazer era estudar

ideias abstratas. Embora a vida de membro da família real possa parecer fascinante vista de fora, encarar as responsabilidades como filho, príncipe e futuro rei parece a mais dura prisão para Hamlet.

Ele acaba matando o tio, mas a empreitada custa-lhe a própria vida e leva à destruição de todo o reino. Quando eu era adolescente, achei a história entediante. Já adulto, no entanto, o livro me levou a perceber que uma pessoa pode ir muito longe para legitimar a identidade emocional. De fato, a história de Hamlet ilustra perfeitamente o princípio da bússola emocional, o terceiro da identidade emocional.

Princípio 3: Você vai fazer qualquer coisa dentro do seu sistema de crenças para defender ou legitimar a sua identidade emocional.

Entenda sua bússola emocional

Sua bússola emocional é o sistema de crenças que comanda seu comportamento. Ela abrange as grandes questões morais, como assassinato, traição e adultério, mas também aborda comportamentos mais rotineiros e mundanos que revelam seu temperamento: fofocas, brigas com amigos, respeito à amizade, honestidade e produtividade no trabalho, amor à família.

Por exemplo, um homem pode amar profundamente o filho, mas o sistema de crenças dele pode não incluir atitudes como dizer "eu te amo", abraçá-lo ou beijá-lo. Se um homem assim tem como aspecto de importância ser um bom pai, ele pode dedicar a vida a proteger os filhos ou trabalhar muitas horas para poder pagar as melhores escolas. No entanto, pode não estar em seu sistema de crenças dar colo, brincar de cavalinho ou expressar em palavras o quanto ama os filhos. Mesmo que alguém mostrasse a esse pai vários livros de psicologia, defendendo outro tipo de criação, ainda assim ele não expressaria o aspecto de ser um bom pai por meio de abraços e palavras de carinho. Ele se restringirá aos comportamentos consistentes em seu sistema de crenças sobre o que significa ser homem e pai.

Shakespeare conhecia muito bem o poder da bússola emocional ao escrever *Hamlet*. De acordo com a bússola emocional do personagem, a confirmação de que o tio matou o pai significava que o protagonista deveria matar o assassino. Se eu e você achássemos algo parecido sobre um parente, nossas bússolas emocionais provavelmente exigiriam um tipo de resposta diferente. Mesmo que nossa identidade emocional fosse igual à de Hamlet, não tomaríamos a mesma atitude, pois nossas bússolas emocionais são distintas. Na verdade, mesmo que eu e você tivéssemos identidades emocionais idênticas, não as interpretaríamos ou

expressaríamos da mesma forma, em parte devido à diferença entre nossas bússolas emocionais.

Compreender sua bússola emocional é a chave para ser dono da própria vida. A bússola permite que você tome decisões claras e conscientes sobre como expressar sua identidade emocional. Digamos que você tenha recebido um convite para um emprego que paga bem, dá prestígio e legitima seus aspectos de importância de estar no controle, ser provedor e se sentir seguro. No entanto, alguma coisa sobre a empresa o incomoda. Você sabe que ela não vende produtos de qualidade, que não respeita o meio ambiente ou que não é honesta com acionistas e investidores, por exemplo. Talvez seja necessário se submeter a um chefe que você não respeita ou se adaptar a uma cultura empresarial conservadora e sufocante que não tem nada a ver com a sua personalidade.

Você faria de tudo para legitimar sua identidade emocional *dentro dos limites do seu sistema de crenças* – mas alguma coisa desse emprego não se adéqua a isso. Com algum arrependimento, você não aceita esse trabalho aparentemente ótimo e continua a legitimar sua identidade emocional de outra forma.

Digamos que sua identidade emocional envolva ser respeitado, livre e independente e criativo. Esse mesmo emprego lhe é oferecido. Você odeia a ideia de ser tratado com desrespeito por um chefe arrogante, de ficar preso a uma rotina rígida e de abrir mão da criatividade para trabalhar para outra pessoa. No entanto, sua empresa acabou de falir, a economia vai mal, e você é responsável pelo sustento dos seus filhos, seus pais idosos e do seu irmão, que está desempregado. Neste contexto, seu sistema de crenças não lhe deixará legitimar sua identidade emocional e recusar o convite. Você terá que aceitar o emprego e afirmar sua identidade de outra forma.

Duas situações e duas decisões diferentes – em ambos os casos, a bússola emocional é o que estabelece os limites sobre até que ponto se vai para legitimar a identidade emocional.

Ao tomar consciência da sua bússola emocional, é possível que você resolva mudar seu sistema de crenças. Talvez você se dê conta de que vem sendo muito rígido, ou muito livre e solto. Talvez você se desligue de ideias fixas e experimente novas formas de agir e de pensar, ou se torne ainda mais rigoroso, exigindo mais de si para viver à altura do que acredita. De qualquer forma, assumir sua bússola emocional pode ajudá-lo a tomar decisões mais efetivas e gratificantes. Caso contrário, você viverá em contradição, dizendo a si próprio que tem certas convicções, quando, na verdade, acredita em outras e age de forma diferente.

EXERCÍCIO

Conscientize-se da sua bússola emocional

Considere os aspectos de importância da sua identidade emocional. Anote algo que você faria e algo que não faria para legitimar cada aspecto.

Para ajudar, veja aqui minha bússola emocional:

1. Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo.

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: ir à igreja, ler a Bíblia e ensinar aos meus filhos os princípios evangélicos e a ter fé e esperança.

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu jamais insistiria em que alguém adotasse minhas crenças. Jamais tentaria provar que minha teologia é mais correta do que a sua. Eu jamais deixaria de acreditar em tempos e dias melhores.

2. Sou provedor

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: me dedicar ao trabalho. Mesmo durante as férias, minha mulher me deixa trabalhar algumas horas por dia, para que eu não enlouqueça. Adoro ensinar aos nossos filhos o que é trabalhar. Desde que eles tinham 3 anos de idade, eu lhes exigia que ganhassem seu próprio dinheiro para comprar brinquedos.

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu jamais mentiria, trapacearia ou roubaria para avançar no trabalho. Não importa quantas vezes eu perdesse tudo tentando transformar meus sonhos em realidade: jamais desistiria de ser um empreendedor e arranjar um "emprego de verdade". Eu jamais trabalharia no domingo.

3. Sou livre e independente

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu faria de tudo para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional. Já fiz muita coisa absurda na minha vida, como romper bons relacionamentos, sair de empregos que pagavam bem e fugir da escola, para afirmar minha liberdade e independência.

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu não atropelaria a independência ou a liberdade de alguém para legitimar a minha. Eu jamais magoaria alguém para que eu me sentisse livre e independente.

4. Sou criativo

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu gastaria qualquer valor em dinheiro para expressar minha criatividade no trabalho. Costumo comprar filmes, livros e jogos para o trabalho. Eu gastaria qualquer valor para personalizar um carro com pneus incomuns, aparelhagem de som, pinturas especiais e modificações de motor.

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu não gastaria muito dinheiro em objetos para minha casa para ser criativo. Eu não usaria uma ideia de outra pessoa sem lhe dar o devido crédito.

5. Cumpro meu propósito de vida

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu esqueceria a

lógica e o bom senso para legitimar este aspecto da minha identidade emocional. Eu assumiria todos os riscos para espalhar a mensagem deste livro pelo mundo inteiro. Em inúmeras ocasiões, eu deveria ter parado ou recuado, mas, para defender meu objetivo de vida de espalhar essa mensagem, continuei em frente.

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: isto é uma reflexão desafiadora. Não há quase nada que eu não faria quanto a isso, mas minha bússola emocional não permite que eu arrisque minha família para atingir meu objetivo de vida. Minha crença de que a família vem em primeiro lugar é simplesmente forte demais.

6. Sou um bom pai

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu cancelaria qualquer compromisso para cuidar dos meus filhos, se eles ou minha mulher precisassem que eu fizesse isso. Eu adiaria uma viagem de negócios para assistir à apresentação de teatro da escola. Eu sacrificaria meu tempo livre e trabalharia até depois do expediente se meus filhos precisassem de mim durante o dia, ou se minha mulher necessitasse da minha ajuda para ser uma boa mãe. Já fiz isso muitas vezes.

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu jamais permitiria que meus filhos fossem malcriados comigo ou com minha mulher. Eu não os mimaria nem permitiria que fossem preguiçosos. Quando meus filhos ficarem mais velhos, se eles fizerem algo muito errado, não vou intervir: vou deixar que eles enfrentem as consequências.

7. Aproveito a vida

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu jamais permitiria que minha vida fosse comum. Prefiro o caos à uniformidade, a loucura à sanidade. Quero experimentar de tudo: viagens e vida caseira, sorrisos e choros, altos e baixos – tudo que esta vida tem a oferecer.

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional: eu jamais trataria alguém mal para conseguir o que quero. Eu jamais contrairia dívidas financeiras para aproveitar a vida.

Agora, liste os seus aspectos de importância e os tópicos da sua bússola emocional:

1. _____

   Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

   _____

   Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

   _____

2. _____

   Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

   _____

   Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

3. _____

   Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

   _____

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

4. _____

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

5. _____

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

6. _____

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

7. _____

Algo que eu faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

Algo que eu *não* faria para legitimar esse aspecto da minha identidade emocional:

_____

Agora, pense em três atitudes de outras pessoas, as quais você, sem sombra de dúvida, jamais faria. Podem ser questões morais, como trapacear ou mentir em determinadas situações; questões de estilo de vida, como decisões sobre relacionamentos ou meio de sustento e jeito de se vestir; ou questões emocionais, como que tipo de conversa você escolhe ter com seu parceiro, como se relacionar com a família, ou como lidar com o trabalho ou a carreira. Anote as coisas que você jamais faria:

Eu jamais

1. _____
2. _____
3. _____

Releia as respostas que você deu neste exercício. Em seguida, complete as seguintes frases:

1. Minha bússola emocional exige que eu

_____

2. Minha bússola emocional proíbe que eu

_____

Pense sobre tudo o que você escreveu. O que você acha da sua bússola? Você está orgulhoso dela? Está frustrado com ela? Está pronto para adotá-la? Está com vontade de mudá-la?

_____

_____

_____

Até que ponto você iria para legitimar sua identidade emocional?

Sempre me surpreendo com o ponto a que chegam as pessoas para legitimar suas identidades emocionais. Em *Hamlet*, como em muitas peças de Shakespeare, os personagens estão dispostos a defender suas identidades emocionais até a morte, seja a própria morte, seja a alheia, para legitimar a necessidade de estar no controle, de estar em um relacionamento amoroso, de ser leal, de estar conectado à família, só para citar algumas. Uma das minhas personagens favoritas da história americana, Harriet Tubman, arriscou a vida diversas vezes: em primeiro lugar para conquistar a liberdade para si mesma, e depois para tirar a família e muitos outros da escravidão.

Para usar um exemplo mais próximo: em seus últimos anos de vida, meu sogro ficou incapacitado devido a graves dores crônicas em ambos os joelhos. Ele era um homem corpulento, o que só piorava a situação – tanto que mal conseguia andar. Entretanto, todas as terças-feiras, ele reunia suas forças para jogar boliche, apesar das advertências de familiares e amigos. Por que isso era tão importante para ele?

Meu sogro era um exímio jogador de boliche. Para ser sincero, de tudo o que ele fez na vida, o boliche foi no que mais se destacou. No auge, meu sogro bateu um recorde regional de 42 anos, obtendo três partidas consecutivas perfeitas. Ele tinha muito orgulho do sucesso nesse jogo, o que confirmava seus aspectos de importância de estar no controle, ser reconhecido e vencer.

O boliche não apenas legitimava a identidade emocional de meu sogro. O esforço para jogar pela equipe de boliche se enquadrava na bússola emocional dele, que ditava que um homem não pode ceder à dor, fazer corpo mole ou decepcionar sua equipe. Por isso, a cada noite de terça-feira, meu sogro se arrastava da cama e seguia para a pista de boliche, sentindo muita dor, sacrificando uma potencial cura ou estabilização da doença e comprometendo o movimento das pernas só para jogar.

Você pode admirar o pai de minha mulher ou pode achar que ele era teimoso, autodestrutivo ou que suas prioridades eram equivocadas. Talvez você pense tudo isso *e* o admire ao mesmo tempo. Ainda assim, o que você acha, e o que eu e o restante da família achávamos, não importava para ele, nem afetava o que ele legitimava como sua identidade emocional. Tudo o que importava era a opinião *dele*, que era a seguinte (embora não expressa nestas palavras): legitimar a identidade emocional no âmbito dos comportamentos permitidos – ou talvez exigidos – pela

bússola emocional era mais importante do que qualquer outro argumento.

Veja outro exemplo de como a bússola emocional estabelece os limites do que alguém é capaz de fazer ou não. A Tess, uma querida amiga, tem uma bebezinha linda e um trabalho exigente, como consultora de marketing. Tess ganha um bom salário, e, por causa do emprego e da filha – sem mencionar o marido –, tempo é mais do que valioso para ela.

Apesar disso, Tess passou cerca de dez horas por semana, durante os últimos três anos, pesquisando, on-line, preços de produtos vendidos em garagem. Embora tenha dinheiro para comprar na loja em que quiser, ela prefere pechinchar. Tess barganha com todo mundo. Na farmácia, no shopping ou em qualquer loja, ela pede desconto. Certo dia, ela comprou um brinquedo por três dólares. O brinquedo não funcionou como esperado, então ela o devolveu e pediu o dinheiro de volta – de uma *venda em garagem*! Ela voltou de bicicleta ao lugar onde havia comprado o objeto, levando a filha na cadeirinha de transporte, que também havia sido comprada em garagem. A cadeirinha quebrou no meio do caminho, então foi preciso comprar uma almofada por dois dólares, para que a filha pudesse se sentar. Assim, Tess economizou apenas um dólar ao devolver o tal brinquedo. No entanto, sua bússola emocional a impeliu a legitimar sua identidade emocional dessa forma.

Ao entender a identidade emocional, você começa a compreender por que toma certas decisões que, na sua opinião, parecem muito importantes e urgentes, mas, para os outros, não fazem muito sentido. Consciente ou inconscientemente, você faz de tudo que estiver dentro do seu sistema de crenças para defender e reforçar sua identidade emocional. Use o exercício abaixo para explorar algumas dessas escolhas.

EXERCÍCIO

Saiba mais sobre sua bússola emocional

Responda às seguintes perguntas:

Vida pessoal

1. Que hobbies, interesses ou atividades você mantém para proteger ou reforçar sua identidade emocional?

Hobby, interesse ou atividade	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Que objetivos ou ambições são mais importantes para você neste momento? Como isso se

relaciona com sua identidade emocional?

Objetivo ou ambição	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Que visão de mundo ou opiniões políticas ou religiosas você mantém para proteger ou reforçar sua identidade emocional?

Opinião	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Qual foi a última vez que você mudou de casa ou apartamento? De que forma isso protegia ou reforçava sua identidade emocional?

Mudança	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Que músicas, citações, ditados ou outros conteúdos o deixam mais animado ou encorajado? Que aspectos da sua identidade emocional são reforçados por isso?

Música, citação, ditado, outros	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Relacionamentos

1. Você está em um relacionamento amoroso? Se sim, como esse relacionamento o ajuda a reforçar e proteger sua identidade emocional? Se você não estiver num relacionamento, mas estiver em busca de um, que aspectos da sua identidade emocional você reforçaria e protegeria nesse próximo relacionamento? Como você imagina que isso acontecerá? Se você não estiver em um relacionamento amoroso e não estiver em busca de um, que aspectos da sua identidade emocional essa postura protege ou reforça?

Relacionamento amoroso	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____

_____ _____

2. Pense em uma discussão ou um conflito que você tenha tido com alguém. Que aspectos da sua identidade emocional você estava tentando proteger ou reforçar?

Conflito	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Quem são seus melhores amigos e quais aspectos da sua identidade emocional são reforçados por eles?

Amigo	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Você se dá bem com seus pais? Que aspectos da sua identidade emocional são legitimados ou desrespeitados?

Mãe	Aspectos legitimados ou desrespeitados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pai	Aspectos legitimados ou desrespeitados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Pense no seu amigo mais recente ou em uma pessoa com quem você tenha sentido uma forte conexão recentemente. Que aspectos da sua identidade emocional essa pessoa reforça?

Nova amizade	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Vida profissional

1. Por que você aceitou seu emprego atual? Que aspectos da sua identidade emocional foram reforçados por isso?

Motivos para aceitar o emprego	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Pense na última vez em que você pediu demissão do emprego. Havia em vista uma nova oportunidade que legitimava sua identidade emocional, ou o antigo emprego desrespeitava sua identidade de tal forma que você teve que sair?

Motivos para deixar o emprego	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Você já aceitou um trabalho de que não gostava para proteger ou reforçar sua identidade emocional? Identifique os motivos que o levaram a aceitar ou recusar tal emprego e como isso afetou sua identidade emocional.

Motivos para aceitar ou recusar o emprego	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Descreva a situação profissional dos seus sonhos, seja um emprego formal, um negócio próprio ou a aposentadoria. Que aspectos da sua identidade emocional essa situação legitimaria?

Situação ideal	Aspectos reforçados
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nem todos temos o mesmo "norte"

Vou voltar à citação de *Hamlet* que me afetou demais desde a primeira vez que a li: "Não há nada de bom ou mau sem o pensamento que o faz assim." Que ideia poderosa! Estamos tão acostumados a assumir que nossos julgamentos sobre o bem e o mal são questões óbvias de "senso comum", que temos dificuldade em reconhecer que o julgamento de outras pessoas também é muito óbvio e significativo para elas.

É muito útil lembrar-se sempre de que cada um tem seu próprio ponto de vista –

modos de enxergar a verdade que são óbvios para cada indivíduo. Não estou dizendo que você deva questionar a veracidade da sua perspectiva. Veja o caso de Wilbur Glenn Voliva, um milionário que, em 1931, estava totalmente convencido de que a Terra era plana como uma panqueca: circular, sem dúvida, mas não esférica. Ele acreditava – e estava disposto a desafiar qualquer um que discordasse – que o centro desse disco chamado Terra era o Polo Norte, e que as beiradas do planeta eram cercadas por uma enorme parede de gelo, denominada erroneamente pelo resto do mundo como Polo Sul.

"Temos que agradecer a Deus por essa parede de gelo", afirmou Voliva em certa ocasião. "Ela evitou que os navios que exploraram a Antártica, como o de Sir James Ross, despencassem no fim do mundo. Quanto a Magalhães e outros que alegam ter dado a volta na Terra, eles simplesmente navegaram em torno da borda do disco. Foram feitos extraordinários, mas isso não prova que a Terra é redonda."[8]

Como muitos de nós, Voliva confiava na validade das próprias crenças. "Consigo arrasar qualquer homem do mundo em um confronto mental", afirmou. "Nunca vi nenhum professor ou estudante que soubesse tanto desse assunto quanto eu." Todos os anos, Voliva publicava um anúncio em jornais de Chicago e Milwaukee oferecendo US$ 5 mil a quem conseguisse convencê-lo de que a terra não era plana. Ninguém jamais conseguiu.

A história de Voliva é incomum, mas não é a única. Quantas vezes você tentou explicar a alguma pessoa que ela precisava mudar, mas, não importava quais argumentos fossem usados, era impossível convencê-la? Você pode explicar à exaustão todos os argumentos lógicos, mas se a pessoa não quiser agir, nada vai mudar. Não se trata de algo pessoal. Isso acontece porque fazemos qualquer coisa que estiver dentro do nosso sistema de crenças para proteger e reforçar nossa identidade emocional. O sistema de crenças de Voliva ditava que a Terra era plana.

Enquanto sociedade, aparentemente também temos uma perspectiva limitada. Vejamos o exemplo da "guerra ao terror" americana. Quase 3 mil pessoas morreram nos atentados terroristas de 11 de setembro de 2001. Entretanto, mais de 400 mil americanos morrem por ano devido a cânceres diretamente ligados ao tabaco. Então, qual deveria ser a prioridade da guerra ao terrorismo, em termos de recursos? Não estou desmerecendo as vidas sacrificadas no 11 de setembro nem os corajosos homens e mulheres que defendem os Estados Unidos. No entanto, veja desta forma: se um terrorista fosse para os Estados Unidos e matasse 400 mil pessoas todos os anos ao longo de muitas décadas, os americanos usariam todos os recursos e toda a força militar para detê-lo, não é? Por que um problema recebe mais dinheiro que o outro, ainda mais se consideramos a quantidade de vidas perdidas devido ao cigarro?

É um dilema muito interessante.

Uma solução que poderia redirecionar os recursos dos Estados Unidos seria reduzir o orçamento da defesa em US$ 173 bilhões (redução de aproximadamente 25%). Isso é quanto custaria a compra de todas as ações das cinco maiores empresas de tabaco, que respondem por 97% de todas as vendas desse mercado. Então, fecharíamos todas elas e proibiríamos a compra e venda de tabaco.

Esta seria uma medida ousada, decisiva e provavelmente impopular. Entretanto, seria mais eficaz em salvar vidas. Afinal de contas, o orçamento de defesa dos Estados Unidos em 2010 foi de US$ 658 bilhões. Em 2006, foi de US$ 515 bilhões, mais do que a soma dos orçamentos de defesa de China, Rússia, Reino Unido, França, Japão, Alemanha, Arábia Saudita, Coreia do Sul, Índia, Brasil, Austrália, Canadá, Indonésia e Holanda. O orçamento de defesa dos Estados Unidos é nove vezes maior do que o da China, o segundo lugar em gastos com defesa.

Esses dados são surpreendentes, ainda mais se pensarmos que os 14 países acima abrigam 60% da população mundial, enquanto os Estados Unidos respondem por apenas 5%. O secretário de defesa americano, Robert Gates, declarou: "Ainda que a Marinha americana tenha encolhido desde o fim da Guerra Fria, por exemplo, em termos de tonelagem, sua frota de guerra ainda é maior do que a soma das frotas das outras 13 maiores Marinhas do mundo – e 11 delas são de países parceiros ou alinhados com os Estados Unidos."[9]

Essa situação tem alguma lógica ou sentido? De que forma você acha que um senador ou deputado irá votar, caso seja representante de um estado que reúne empresas beneficiadas com contratos na área de defesa? Não se esqueça de que os congressistas também trabalham para proteger e reforçar suas identidades emocionais. Eles podem muito bem legitimar suas identidades emocionais votando para aumentar o orçamento de defesa, e isso também estaria de acordo com os sistemas de crenças deles.

Quando se trata da bússola emocional, nem todos têm o mesmo "norte". Não estamos alinhados ao mesmo ponto focal. O que meu sistema de crenças proíbe, pode ser permitido pelo seu. O que me parece ilógico e errado pode ser óbvio para você. Mesmo que nossas identidades emocionais sejam iguais, nossas bússolas emocionais podem nos encaminhar para direções muito diferentes. Meu aspecto de importância de ser um bom pai exige que eu diminua horas de trabalho para ficar com meus filhos, para abraçá-los e beijá-los, para brincar com eles e ajudar a fazerem o dever de casa, e para tentar ser flexível e sensível na hora de discipliná-los. No entanto, alguém que tenha o mesmo aspecto pode achar que é preciso fazer hora

extra para sustentar a família, mostrar-se sério, reservado e austero para instilar nos filhos o respeito à autoridade, e tentar ser rígido e consistente ao discipliná-los. Nosso aspecto de importância é idêntico, mas nossas bússolas são completamente diferentes, e cada uma aponta para um "norte verdadeiro" distinto.

Posso discordar de Voliva, da política de defesa nacional americana ou do pai rígido exemplificado anteriormente, e você não precisa concordar com crenças ou atitudes que lhe pareçam inadequadas ou incorretas. Todos temos que levar em conta que as pessoas têm bússolas emocionais muito diferentes da nossa, e elas podem não querer, ou não ser capazes de agir de forma diferente. Ter consciência da bússola emocional das pessoas nos ajuda a entrar em contato com elas, seja para trocar opiniões, ceder de posição, seja mesmo fazê-las mudar de ideia. Se não for possível mudar a opinião do interlocutor, perceber sua visão alternativa significa que talvez seja possível resolver as diferenças.

Enquanto isso, conscientizar-se da sua bússola emocional pode ajudá-lo a tomar as próprias decisões, e reconhecer sua identidade emocional pode lhe dar o poder de viver conscientemente e dominar seus altos e baixos emocionais.

Agora que já conhecemos bem nossa identidade emocional (e como ela é modificada pela bússola emocional), chegou a hora de aprender como internalizá-la.

PARTE II

Internalize sua identidade emocional

Capítulo 4

DESCUBRA SUAS RESERVAS EMOCIONAIS

O homem é livre no momento em que ele deseja ser.
– *Voltaire*

Certa noite, um sábio índio Cherokee sentou-se diante da fogueira e compartilhou com o neto uma antiga lenda, que contava a batalha entre os dois lobos que vivem dentro de cada um de nós. O primeiro representa a raiva, a inveja, o ciúme, a dor, o arrependimento, a ganância, a arrogância, a autocomiseração, a culpa, o ressentimento, a inferioridade, as mentiras, o falso orgulho, o complexo de superioridade e o ego. O segundo representa a alegria, a paz, o amor, a esperança, a serenidade, a humildade, a bondade, a benevolência, a empatia, a generosidade, a verdade, a compaixão e a fé.

"Os dois lobos vivem dentro de nós", explicou o avô. "Estão sempre lutando, envolvidos numa batalha pelas nossas almas."

O neto pensou por um minuto, depois perguntou: "E quem ganha?"

O velho índio sorriu. "O lobo que você deixa com fome morre", explicou, "e o que você alimenta fica mais forte. O lobo que ganha é aquele que você alimenta".

É possível ver essa batalha dentro de nós, nas nossas histórias e na nossa cultura. Veja só a mensagem passada pela Declaração de Independência dos Estados Unidos: "Consideramos estas verdades como evidentes por si mesmas, que todos os homens são criados iguais, dotados pelo Criador de certos direitos inalienáveis, que entre estes estão a vida, a liberdade e a procura da felicidade."Compare esses sentimentos com os princípios que norteiam organizações como a Ku Klux Klan, que existe apenas para propagar uma mensagem de ódio com base na raça, na religião ou no sexo. Devemos alimentar nosso amor pela igualdade ou nossa necessidade de acreditar em uma superioridade racial, religiosa ou sexual?

Metaforicamente, vemos o mesmo conceito na cultura popular, como nos embates entre as forças imperiais e os Cavaleiros Jedi em *Guerra nas estrelas,* entre Lord Voldemort e Harry Potter e entre os Volturi e os Cullens na saga *Crepúsculo.*

Em todas as histórias, os personagens devem escolher entre servir as forças da liberdade e do amor ou alimentar o fogo da opressão e do ódio.

Ficamos fascinados por essa batalha porque conhecemos muito bem o embate entre as duas forças que existem dentro de nós. Uma delas é edificante, esperançosa, encorajadora, confiante, caridosa, forte, livre e independente, não busca a posse ou o controle. A outra é medonha, egoísta, orgulhosa, arrogante, preguiçosa, briguenta e solitária, quer controlar os outros e conquistar a aprovação deles.

Vemos esta luta em muitos filmes e livros, mas ela também está dentro de nós. Alguns chamam de batalha entre o bem e o mal, mas eu prefiro chamar de disputa entre legitimar interna ou externamente sua identidade emocional.

O que significa internalizar sua identidade emocional?

Para ajudar você a entender a diferença entre legitimar interna ou externamente sua identidade emocional, deixe-me contar sobre uma cliente minha chamada Rita, que tem quase 50 anos.

Ela foi casada por vinte e cinco anos com o namorado da escola e sempre foi fiel. Tiveram dois filhos e eram donos de um restaurante, um negócio que iniciaram com dinheiro emprestado pela família de Rita. Ela se lembra claramente dos primeiros dias, quando o dinheiro em caixa era tão curto que precisavam tirar as moedas da máquina de refrigerantes do restaurante se quisessem ir ao cinema. Juntos, eles deram duro e lutaram por cada centavo. Por fim, quando os filhos foram para a universidade e o restaurante era um sucesso, e os dois finalmente tinham uma vida confortável, o mundo de Rita caiu. O marido disse que, com os filhos finalmente fora de casa, queria o divórcio. Confessou que tinha uma amante há sete anos e que já tinha perdido o interesse sexual em Rita antes disso. Disse também que só manteve o casamento pelo bem dos filhos.

Rita ficou arrasada. Embora estivesse disposto a dar uma compensação financeira que a ajudasse a fazer a transição para uma vida nova, o marido deixou claro que iria lutar para ficar com o restaurante. A compensação acertada no divórcio garantiu a Rita uma quantia considerável, mas, em algum momento, ela seria obrigada a encontrar outra fonte de renda. Dos filhos, cada um seguiu um rumo: a filha ficou ao lado da mãe, mas o filho, que sempre foi mais próximo do pai, ficou do lado dele. De uma só tacada, Rita perdeu o casamento, o emprego, o futuro financeiro e um dos filhos.

Eis a questão que fiz a ela: você se considera um fracasso ou um sucesso?

De cara, Rita ficou tentada a responder com um sonoro “fracasso”! Na verdade,

descreveu a própria vida exatamente com essa palavra. Ela se candidatou a cargos de gerente em restaurantes da região, mas, devido a lembranças amargas por terem sido concorrentes do antigo restaurante, nenhum deles se interessou em contratá-la. Rita voltou a estudar para se tornar terapeuta respiratória, mas tirou notas baixíssimas nas matérias de ciências porque, como disse, "aquilo não entra na minha cabeça". Ela certamente considera o casamento um fracasso e guarda arrependimentos sobre a criação dos filhos, pois enxergou no filho a mesma ambição desmedida que passou a reconhecer no marido.

Quando olhou para a própria identidade emocional, Rita viu que a experiência dolorosa com o marido desrespeitara todos os aspectos de importância: confiar na própria aparência, estar em um relacionamento amoroso, trabalhar, ser boa mãe, sentir-se segura, legitimada e aceita.

"Como posso legitimar minha identidade emocional?", Rita me perguntou, depois de entender o conceito. "Ninguém me acha atraente, não estou num relacionamento amoroso, nem estou trabalhando. Perdi tudo que me dava segurança, estou longe de me sentir legitimada ou aceita e, com meu filho e minha filha longe de casa, não tenho nem oportunidade de ser uma boa mãe, especialmente para ele, que me olha de cima para baixo, como o pai. Que bem faria saber o que me faz sentir importante quando tudo que *poderia* me fazer sentir assim se foi?"

A autoavaliação de Rita se baseou na tentativa de legitimar a identidade emocional por meio de fatores externos. Se olharmos apenas pelos sinais externos, ela realmente não foi bem-sucedida por conta do que aconteceu no casamento, com os filhos, a busca de emprego e os estudos. A julgar por esta perspectiva, é fácil de entender por que Rita se sentiu fracassada.

Mas o que aconteceria se Rita legitimasse sua identidade emocional internamente, definindo a vida não por resultados externos, mas por suas respostas internas? Internamente, ela pode dizer que mostrou integridade, força e compaixão durante o casamento, na criação dos filhos e no divórcio. É claro que cometeu erros e que tem arrependimentos, mas Rita teria muito do que se orgulhar da própria conduta e várias razões para se legitimar e se aceitar.

Da mesma forma, ela poderia enxergar a criatividade, a dedicação e o trabalho duro no restaurante que tinha com o marido. Embora o negócio já não fosse mais dela, as qualidades que ela usou para abrir o restaurante ainda estavam lá. Pode ser que os últimos esforços de Rita não tenham dado certo, mas ela pode se orgulhar das qualidades que investiu neles – a mesma criatividade, a mesma dedicação e o mesmo trabalho esforçado a que ela sempre recorreu na vida.

Veja como Rita poderia ter legitimado os sete aspectos da sua identidade emocional, se os tivesse internalizado de fato:

- Confio na minha aparência.

Vou adotar uma alimentação saudável, dormir bem e me exercitar durante pelo menos trinta minutos por dia. Se por acaso eu não fizer isso um dia, vou me perdoar e tentar de novo no dia seguinte.

- Estou em um relacionamento amoroso.

Fui amorosa e dedicada no meu casamento, embora as coisas não tenham dado certo. Continuo a ser a mesma pessoa amorosa e dedicada de antes, quando meu marido e eu ainda estávamos juntos. Quando estiver pronta para me relacionar de novo, vou continuar sendo a mesma pessoa.

- Estou trabalhando.

Fiz um bom trabalho na abertura e na administração do restaurante e sei que qualquer pessoa que me contratar no futuro fará um bom negócio, porque sou íntegra e dedicada. Vou pesquisar bem todas as minhas opções e correr atrás delas.

- Sinto-me segura.

Não posso controlar as atitudes do meu ex-marido e dos meus filhos, mas sei que posso confiar em mim mesma. Vou perdoar meu ex-marido e isso vai me ajudar a ter segurança emocional, porque o perdão vai tirar dele o poder de me magoar, me irritar ou afetar meu equilíbrio. Vou fazer tudo que estiver ao meu alcance para realizar boas escolhas e me preparar para minha próxima carreira, alcançando assim a segurança financeira de que preciso.

- Sou legitimada.

Eu legitimo meu passado e tudo que superei. Legitimo meu objetivo neste mundo. Vou fazer uma lista de todas as coisas positivas que faço a cada dia. Ao me legitimar, posso me libertar da necessidade de que outros me legitimem.

- Sou uma boa mãe.

Vou aceitar meus filhos como são, não importa o que pensem de mim ou o que façam. Este é o melhor presente que uma mãe pode dar e, ao aceitá-los, posso compensar qualquer erro que eu tenha cometido antes.

- Sou aceita.

Eu me aceito, porque sou uma pessoa amorosa, carinhosa e competente que trouxe muitas coisas para o casamento, a família e o trabalho. Como eu me aceito, me preocupo menos com a aceitação dos outros.

Ao externalizar sua identidade emocional, Rita foi compelida a se considerar um

fracasso. Mas, quando internalizou sua identidade emocional, sem se basear nos resultados de suas ações, mas nas ações em si, ela conseguiu enxergar o próprio sucesso. Acima de tudo, Rita pôde se concentrar nas ações e nas reações com vistas ao futuro, deixando de lado os resultados externos. Em vez de se questionar todo dia – "Consegui um emprego?", "Encontrei alguém que pode ser meu novo marido?" –, ela pôde simplesmente se perguntar: "Posso me orgulhar das atitudes que tive?"

Todos nós enfrentamos obstáculos e sofremos derrotas. São poucos os humanos que chegam à terceira idade sem ter enfrentado pelo menos alguns desafios na vida pessoal, em relacionamentos ou na carreira. Políticos perdem eleições. Empresários enfrentam falências. Longos casamentos terminam em divórcio. Filhos podem se envolver com drogas, jogo ou más companhias. Todos temos problemas de saúde, econômicos, nos relacionamentos e na família. Faz parte da condição humana.

No entanto, podemos escolher que lobo alimentar: aquele que nos pede para considerar os resultados externos ou aquele que nos encoraja a olhar para dentro. Se nos pautarmos pelo sucesso exterior, temos que aceitar que vamos fracassar em boa parte das vezes, porque o sucesso exterior está além do nosso controle. Se nos pautarmos pelo sucesso interno, como Rita aprendeu a fazer, podemos ser bem-sucedidos cem por cento do tempo. Sempre podemos escolher um comportamento que nos dê orgulho para conquistarmos a legitimação e o apoio que desejamos e para nos concentrarmos em nossas ações e não em seus resultados. Visto de dentro, o sucesso está sempre sob nosso controle. Quando alimentamos o lobo que internaliza a identidade emocional, desenvolvemos uma reserva emocional fabulosa.

EXERCÍCIO

Como internalizar sua identidade emocional

Avalie cada parte da sua vida: pessoal, amorosa e profissional. Identifique como você legitima cada aspecto da sua identidade emocional, interna e externamente.

Use o exemplo a seguir, de Rosemary Lyons, especialista em relações-públicas e mãe solteira de dois adolescentes, que escolheu se concentrar nos relacionamentos:

Minha identidade emocional	Externa	Interna
1. Estou no controle	Não estou no controle dos meus filhos adolescentes, que têm me dado muito trabalho ultimamente.	Controlo meu humor ao lidar com os meninos.

2. Sou respeitada	Meus filhos adolescentes não respeitam meus esforços para discipliná-los.	Eu me respeito por ser uma mãe paciente.
3. Sou elogiada	Meus filhos não me elogiam por tudo que faço por eles.	Posso me elogiar por fazer o melhor como mãe.
4. Sou criativa	Faz tempo que não trabalho em algo realmente criativo.	Encontrei maneiras criativas para resolver meus problemas por conta própria.
5. Resolvo problemas	Acho que eu não tenho resolvido muitos problemas ultimamente!	Para mim, um bom solucionador de problemas é alguém que nunca desiste.
6. Sou uma boa mãe	Meus filhos não estão felizes e eu não consigo resolver os problemas deles.	Para mim, ser uma boa mãe significa nunca desistir dos filhos e sempre amá-los.
7. Sou vitoriosa	Tudo o que faço tem dado errado, devo estar perdendo.	Na minha cartilha, um vencedor é alguém que segue a própria consciência e trata bem as pessoas que ama.

Escolha uma área da sua vida – vida pessoal, amorosa ou profissional – e preencha o exercício para essa área:

Minha identidade emocional	Externa	Interna
1. _____	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
2. _____	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
3. _____	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
4. _____	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
5. _____	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
6. _____	_____	_____
	_____	_____

7. _____ _____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

O que são reservas emocionais?

Reservas emocionais são uma fonte interna de força, a habilidade para enfrentar desafios, reveses ou obstáculos. Você já se perguntou como é que certas pessoas conseguem superar circunstâncias extremamente difíceis, vencer enormes desafios ou continuar tentando, mesmo após vários "fracassos"? São indivíduos com reservas emocionais excepcionalmente desenvolvidas, que mantêm a resiliência, persistência e o otimismo. São as reservas emocionais que os fazem continuar, quando outros na mesma situação já teriam desistido, e lhes permitem agir com generosidade, compaixão ou alegria quando outros teriam atitudes rudes, egoístas ou desesperadas. Quando mergulha fundo dentro de si mesmo e encontra mais uma fonte de energia – e depois outra, e mais outra –, você entra em contato com as suas reservas emocionais.

Nossas reservas emocionais são preenchidas por meio da legitimação da identidade emocional. Como vimos no capítulo 2, ao legitimar pelo menos dois aspectos da identidade emocional, você cria um momento de alta nas emoções. A legitimação é como um depósito no nosso banco de reservas emocionais. Quando nos sentimos importantes – algo que conseguimos quando legitimamos pelo menos um aspecto da nossa identidade emocional –, temos mais energia, pensamos mais claramente, ficamos mais fortes e mais felizes. A repetição e a intensidade dos momentos em que nos sentimos importantes ajudam a aumentar nossas reservas emocionais. Assim, ao encarar os desafios da vida, podemos acessar essas reservas, que nos reabastecem sempre que estamos para baixo.

Uma das histórias mais inspiradoras sobre reservas emocionais é a do filósofo Viktor Frankl. Ele perdeu toda a família no Holocausto e ficou preso num campo de concentração, onde viveu algumas das circunstâncias mais cruéis que um ser humano pode enfrentar. Ainda assim, Frankl emergiu do horror com uma fé renovada no poder do amor e na capacidade dos seres humanos de escolher um caminho para si, não importa o que tenham sofrido.

"Quem dos que passaram pelo campo de concentração não saberia falar daquelas

figuras humanas que caminhavam pela área de formatura dos prisioneiros [...], entregando ali a última lasca de pão", escreveu Frankl no extraordinário livro *Em busca de sentido*. "E mesmo que tenham sido poucos, não deixam de constituir prova de que no campo de concentração se pode privar a pessoa de tudo, menos da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente às condições dadas."[10]

Legitimar internamente a identidade emocional é escolher o próprio caminho e, como mostra o exemplo de Frankl, fazer essa opção cria tremendas reservas emocionais. Internalizar a identidade emocional também significa aproveitar a vida de maneira mais intensa, ainda que em terríveis circunstâncias. Veja como Frankl descreve a relação dos prisioneiros com a natureza:

> Esta tendência para a intimização, ao manifestar-se em certos prisioneiros, possibilita a mais viva percepção da arte ou da natureza. A intensidade desta experiência faz esquecer por completo o mundo que o cerca e todo o horror da situação. Certa vez, no transporte de prisioneiros de Auschwitz para o campo de concentração na Baviera, estávamos outra vez olhando por entre as grades da abertura de um vagão. Quem tivesse visto nossos semblantes arrebatados, a contemplar as montanhas de Salzburgo, cujos picos resplandeciam das cores rubras do sol poente, jamais acreditaria tratar-se de rostos de pessoas que nada mais esperavam da vida. Mesmo assim (ou, quem sabe, justamente por isso?) eles estavam enlevados ante a beleza natural que não viam há anos.
>
> E mesmo dentro do campo, alguém chama a atenção do companheiro de trabalho para algum quadro deslumbrante que está ao alcance dos olhos, como certo dia em plena Floresta Bávara (onde nos puseram a construir gigantescas fábricas subterrâneas de armamento). Outra vez, à noitinha, estávamos estendidos no chão de terra do barracão, mortos de cansaço, o prato de sopa na mão, quando entrou um companheiro correndo e mandou-nos depressa para a área de chamada da turma [...], só para não perdermos uma visão magnífica do pôr do sol. Vimos, então, o ocaso incandescente e tenebroso, com todo o horizonte tomado de nuvens multiformes e em constante transfiguração, de fantásticos perfis e cores sobrenaturais, desde o azul-cobalto até o escarlate-sangue, contrastando pouco mais abaixo com os desolados barracos cinzentos do campo de concentração e a lamacenta área onde é feita a chamada dos prisioneiros, em cujas poças ainda se refletia o céu incandescente. E alguém exclamou após alguns minutos de silêncio arrebatado: "O mundo poderia ser tão belo!"[11]

Pense por um momento no que Frankl está dizendo. Um grupo de prisioneiros

está morrendo de frio, de fome e de exaustão. Eles sabem que as pessoas que mais amam estão sofrendo também, e é provável que suas famílias já estejam mortas. Não há possibilidade real de fuga e pouquíssima esperança de libertação. Estão completamente à mercê de guardas violentos e podem ser agredidos, torturados ou mortos a qualquer momento. Ainda assim, conseguiram encontrar reservas emocionais para se maravilhar com o pôr do sol. Se eles conseguiram encontrar momentos de alegria e admiração em meio ao que viviam, por que não podemos fazer o mesmo?

Outro exemplo inspirador de internalização da identidade emocional é Nelson Mandela, o homem que lutou pela liberdade e a igualdade na África do Sul e se tornou presidente do país, mas que ficou preso por vinte e sete anos na ilha Robben. Mandela deve ter pensado inúmeras vezes que terminaria seus dias na prisão, com remotas chances de ver o fim do apartheid em sua terra natal. Ele deve ter se perguntado se sua vida, suas lutas e seu sofrimento não valeram de nada, se havia algum sentido nos sacrifícios que fez. Separado da mulher e dos filhos, à mercê de guardas que o temiam e odiavam, ele poderia ter se tornado um homem amargo e desesperado, ou raivoso e vingativo.

Em vez disso, segundo todos os relatos, passou o tempo na prisão incitando os outros prisioneiros a lutar por seus direitos e encorajando-os a ter esperança no futuro. Ao ser libertado, tomou o caminho da reconciliação e do perdão a seu país. Como mostrado no filme *Invictus,* ele convidou até mesmo apoiadores do regime do apartheid para ajudar na construção da nova África do Sul.

O nome do filme deriva de um poema de William Ernest Henley,[12] cuja mensagem inspiradora ajudou Mandela a sobreviver à brutal experiência na prisão. Também considero o poema inspirador, por isso compartilho aqui um trecho:

Do fundo desta noite que persiste,
A me envolver em breu – eterno e espesso,
A qualquer deus – se acaso existe,
Por mi'alma insubjugável agradeço.
Nas garras do destino e seus estragos,
Sob os golpes que o acaso atira e acerta,
Nunca me lamentei – e ainda trago
Minha cabeça – embora em sangue – ereta.
[...]
Por ser estreita a senda – eu não declino,
Nem por pesada a mão que o mundo espalma;

Eu sou dono e senhor de meu destino;
Eu sou o comandante de minha alma.[1]

Para Mandela, preso sem esperança de soltura, as palavras de Henley mostraram que era *ele*, não os carcereiros, o dono e senhor de seu destino e o comandante de sua alma. É esta a verdadeira essência de internalizar sua identidade emocional, cuja recompensa pode ser vivamente percebida nas extraordinárias reservas emocionais de Mandela.

Esses dois exemplos de homens aprisionados podem parecer exagerados, mas será que são mesmo? Você conhece pessoas que se aprisionaram mental ou emocionalmente? Você conhece alguém incapacitado pelo medo ou pela rejeição? E alguém que teve o coração partido e agora não consegue ter um relacionamento amoroso? Não precisamos estar destituídos de algo para aplicar as técnicas que salvaram as vidas desses homens. Com base nas pesquisas e entrevistas que fiz, posso garantir que as prisões mentais podem ser tão restritivas quanto às físicas. Você deve criar reservas emocionais para botar abaixo os muros do encarceramento.

No limite das forças

Você já:

- Gritou com seu parceiro ou seus filhos sem razão?
- Atacou seu melhor amigo por algo que não era culpa dele?
- Sentiu que o mundo inteiro ia desabar sobre você se o seu chefe lhe desse mais uma obrigação?
- Deixou um balconista mal-humorado ou um serviço de atendimento ao consumidor imprestável estragar o seu dia?

Quando você explode sem razão aparente ou deixa pequenas coisas o afetarem, é porque suas reservas emocionais estão baixas. Recarregue suas reservas legitimando pelo menos dois aspectos da sua identidade emocional e você vai se sentir melhor em pouco tempo.

Circunstâncias comuns, vidas extraordinárias

Escolhi alguns exemplos extraordinários para apresentar o conceito de reservas emocionais porque quero que você veja que esses recursos podem levar longe, mas a internalização da sua identidade emocional pode funcionar da mesma forma em situações mais cotidianas. Na verdade, como já vi acontecer diversas vezes comigo, com meu casamento e com meus clientes, a internalização da identidade emocional pode transformar uma vida comum numa existência extraordinária.

Tenho dois filhos: Hunter, de 10 anos, e Pierce, de 7. Embora eu os ame profundamente, sei que a rotina acaba dando margem a disputas de poder, desde pequenas brigas, como tirá-los da cama de manhã, a grandes explosões de raiva quando um de nós, ou todos nós, estamos muito cansados.

O que me ajuda a enfrentar essas disputas de poder e me dá as reservas emocionais para lidar com o estresse e a pressão de criar os filhos é minha capacidade de internalizar minha própria identidade emocional, junto com minha consciência das identidades emocionais deles. Hunter, por exemplo, possui um forte aspecto de importância no que diz respeito a estar no controle. Eu costumava entrar no quarto dele toda manhã para acordá-lo e dizer que ele precisava arrumar a cama e botar as roupas sujas no cesto. Era o estopim para uma briga, mas eu não suportava a ideia de deixar o quarto dele uma bagunça, nem queria que ele deixasse a limpeza para mim ou para a mãe.

Por isso, comecei a trabalhar *com* a vontade de controle de Hunter em vez de brigar com ele por causa disso. Percebi que, se lhe desse algo para controlar, eu legitimaria sua identidade emocional e ainda assim conseguiria o que quisesse dele. Agora, quando entro no quarto dele para pedir que limpe tudo, eu digo: "Hunter, aqui está tudo o que precisa ser feito hoje – *quando* você quer fazer?" Saber que está no controle faz toda a diferença para ele. Assim, Hunter cumpre todas as obrigações e eu abro mão de exigir que ele faça o que eu mando quando eu quero, e ambos podemos curtir um ao outro, em vez de brigar.

O irmão mais novo, Pierce, só quer brincar. Um aspecto de sua identidade emocional é, como o meu, ser livre e independente, e ele expressa essa liberdade brincando. Pierce também tem como aspecto de importância aproveitar a vida, então ele se joga em tudo o que faz. Ele consegue brincar mais do que qualquer um!

Ao me lembrar de como as brincadeiras são importantes para Pierce, de como elas o fazem se sentir importante, posso deixar de lado minha tendência a querer descansar no fim do dia e brincar com meu filho. Assim, posso valorizar o fato de ele querer brincar comigo em vez de escolher os amigos ou se concentrar em atividades que não me incluam. Também posso selar um compromisso com Pierce: participo de qualquer brincadeira durante 15 minutos, desde que, depois, ele aceite me dar espaço para me recuperar de um longo dia.

Hunter e Pierce adoram montar brinquedos com peças de Lego, que acabam espalhadas por toda a sala enquanto eles estão absortos na construção. Eu odeio bagunça, então meu primeiro impulso, ao ver as peças pelo chão, é gritar com os meninos. "Trabalhei o dia todo, então tirem essas peças do chão – não aguento mais pisar em Lego!"

Em vez disso, tento me lembrar das identidades emocionais dos meus filhos e de como eu era quando criança. Então me lembro de que ficava muito frustrado porque nenhum dos adultos entendia o quanto eu adorava brincar e como me sentia tolhido por ter de fazer o que mandavam e não o que eu queria. Então, quando vejo a criatividade dos meus filhos espalhada pelo chão, eu digo: "Meninos, eu adoro o que vocês estão fazendo, mas não quero ficar pisando nessas peças. O que *vocês* acham que devemos fazer?" Nem sempre dá certo, mas funciona muitas vezes. Em vez de brigarmos, temos a chance de fazer do processo de limpeza um jogo. Em vez de ser um pai comum, tenho a chance de construir um relacionamento extraordinário com meus filhos.

E como está a sua vida? Você tem chance de transformar seu casamento comum numa relação maravilhosa, que fará você e sua mulher enfrentarem desafios, se apoiarem e crescerem cada vez mais? Você enxerga a possibilidade de se tornar um trabalhador ou empresário extraordinário, que sempre vai além ou se oferece para o cargo que ninguém mais quer? Será que você é quem levanta a mão e diz "Para tudo!", quando ninguém mais tem coragem para apontar o problema? Será que você quer se tornar extraordinário para, assim, extrair mais valor e prazer da sua vida?

O que há de mais maravilhoso em internalizar sua identidade emocional é que isso lhe dá reservas emocionais muito maiores. Ao satisfazer suas próprias necessidades, você poderá pensar com clareza sobre as necessidades dos outros e ser mais afetuoso e dedicado, como eu tento ser com meus filhos. Você também terá mais capacidade para aproveitar oportunidades de negócio ou ser mais flexível na hora de enfrentar desafios financeiros. Ao enxergar novas possibilidades, você terá as reservas necessárias para correr atrás delas.

Descobrir suas reservas emocionais não significa exatamente fazer mais, significa fazer mais com menos. Se você tiver apenas dez minutos para brincar com seus filhos, faça com que esse pouco tempo seja relevante, e que as brincadeiras se baseiem na identidade emocional das crianças, e não na sua. Se você está lidando com prazos curtíssimos e só tem alguns minutos para conversar com a sua mulher no fim do dia, esteja emocionalmente presente para que ela possa aguentar os períodos em que você estiver ocupado e estressado. Se não for possível dedicar a amigos e a parentes o tempo que eles merecem, tente encontrar maneiras de dizer que os ama e que podem contar com você. Quando suas reservas emocionais estão cheias, você tem muito a compartilhar, mesmo que não tenha tempo para fazer tudo o que quiser. Quando você renova suas reservas emocionais e alimenta o "lobo interno", todas as pessoas próximas a você saem ganhando.

EXERCÍCIO

Explore suas reservas emocionais

Para avaliar as reservas emocionais de cada área de sua vida, responda às seguintes perguntas. Use o exemplo de Jared Craig, gerente de tecnologia da informação de 45 anos de idade:

Vida Pessoal

1. Circule a opção que melhor complete a seguinte frase: Na minha vida pessoal, minhas reservas emocionais são:
   Altas Médias (Baixas)

2. Algo da minha vida pessoal que desrespeita minha identidade emocional e esgota minhas reservas emocionais: minha mãe é idosa, e, como minha irmã mora em outra cidade, é minha a responsabilidade de tomar conta da Mamãe. Ela espera que eu largue tudo que estou fazendo para atendê-la imediatamente, e se não faço isso, ela conta para a minha irmã, que então me liga ou manda e-mails perguntando por que não sou mais prestativo.
   Aspectos de importância que essa situação desrespeita: inspiro confiança; sou livre e independente.

3. Algo da minha vida pessoal que legitima minha identidade emocional e recarrega minhas reservas emocionais: todas as quintas-feiras jogar squash com meu amigo Ben e depois sair para tomar um drinque e, às vezes, jantar. Costumamos conversar sobre esportes, mas às vezes outros assuntos aparecem. Ele é um grande amigo, e podemos contar um com o outro.
   Aspectos de importância que essa situação legitima: inspiro confiança, vivo o momento.

4. Três coisas que eu faria para recarregar minha reserva emocional legitimando minha identidade emocional na minha vida pessoal:

Aspecto	Legitimação
Confiança	Eu poderia viver a vida de modo a inspirar confiança, para que eu saiba que sou capaz de cumprir minhas promessas aos outros e a mim mesmo.
Conexão à família	Eu poderia me concentrar mais na minha própria ideia sobre o que é ser um bom filho, para não me sentir culpado quando minha mãe e minha irmã começarem a implicar – assim, eu saberia que estou fazendo a coisa certa.
Conexão à natureza	Eu poderia ir passear na floresta em um domingo qualquer.

Agora é a sua vez.

Vida pessoal

1. Circule a opção que melhor complete a seguinte frase: Na minha vida pessoal, minhas reservas emocionais são:

Altas Médias Baixas

2. Algo da minha vida pessoal que desrespeita minha identidade emocional e esgota minhas reservas emocionais:

   _____

   Aspectos de importância que essa situação desrespeita:

   _____

3. Algo da minha vida pessoal que legitima minha identidade emocional e recarrega minhas reservas emocionais:

   _____

   Aspectos de importância que essa situação legitima:

   _____

4. Três coisas que eu faria para recarregar minhas reservas emocionais legitimando minha identidade emocional na minha vida pessoal:

Aspecto	Legitimação
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Relacionamentos

1. Circule a opção que melhor complete a seguinte frase: Em meus relacionamentos, minhas reservas emocionais são:
   Altas Médias Baixas

2. Algo em meus relacionamentos que desrespeita minha identidade emocional e esgota minhas reservas emocionais:

   _____

   Aspectos de importância que essa situação desrespeita:

   _____

3. Algo em meus relacionamentos que legitima minha identidade emocional e recarrega minhas reservas emocionais:

   _____

   Aspectos de importância que essa situação legitima:

   _____

4. Três coisas que eu faria para recarregar minhas reservas emocionais legitimando minha identidade emocional em meus relacionamentos:

Aspecto	Legitimação
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Vida profissional

1. Circule a opção que melhor complete a seguinte frase: Em minha vida profissional, minhas reservas emocionais são:
   Altas Médias Baixas

2. Algo em minha vida profissional que desrespeita minha identidade emocional e esgota minhas reservas emocionais:

   _____

   Aspectos de importância que essa situação desrespeita:

   _____

3. Algo em minha vida profissional que legitima minha identidade emocional e recarrega minhas reservas emocionais:

   _____

   Aspectos de importância que essa situação legitima:

   _____

4. Três coisas que eu faria para recarregar minhas reservas emocionais legitimando minha identidade emocional em minha vida profissional:

Aspecto	Legitimação
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Encha o tanque

No capítulo 6, você aprenderá a expandir as reservas emocionais específicas da sua identidade emocional. Agora, ensinaremos as dez maneiras universais de expandir as reservas. Esses meios funcionam para todo mundo, pois ajudam a passar da legitimação externa para a interna e a manter a prática dessa abordagem. As dez maneiras universais de expandir as reservas emocionais são:

1. *Viva em gratidão.* A maneira mais rápida de parar de alimentar seu lobo externo e começar a alimentar o interno é fazer uma lista das coisas por que

você é grato. Sempre peço aos meus clientes que listem cinquenta itens por dia, durante uma semana, e os itens que eles anotam nunca se repetem. No terceiro dia, a maioria das pessoas está expressando gratidão por fronhas macias e meias de cano alto, mas essa postura ajuda a lembrar de que alguém lá fora adoraria ter os seus problemas, pois os seus parecem muito melhores do que os dele.

2. *Perdoe.* Um dos piores danos que podemos causar a nós mesmos é nos apegar a sentimentos como raiva, rancor, ressentimento e traição, nos recusando a perdoar o outro. Pior ainda, no entanto, é quando não perdoamos a nós mesmos. Se você estiver se sentindo esgotado, ache um motivo para se perdoar ou perdoar alguém.
3. *Dedique algum tempo a si mesmo.* Ainda que por apenas 15 minutos, separar algum tempo para fazer o que você quiser, sem pensar em obrigações, pode ter um efeito curativo e fazer com que você se sinta revigorado.
4. *Mime-se.* Tratar a si mesmo como alguém que tem valor ajuda a ver a vida de dentro para fora, e não de fora para dentro.
5. *Brinque.* Faça como meu filho Pierce e encontre algo para se divertir que libere sua alegria e seu entusiasmo mais profundos. Um esporte, um jogo, um quebra-cabeça, qualquer atividade que permita que você se jogue de cabeça, sem pensar em mais nada, trará esse efeito.
6. *Leia.* Tirar algum tempo diário para ler e pensar o ajudará a se reconectar com sua própria sabedoria.
7. *Medite e reze.* Escutar aquela vozinha interior é uma forma excelente de internalizar sua identidade emocional.
8. *Faça atividades criativas.* Faça um cartão especial para alguém querido. Escreva um poema. Faça aula de dança. Entre para um coral. Ajude seus filhos a fazer uma casinha de biscoito ou um castelo de palitos de picolé. Faça atividades criativas para se lembrar de que você também pode se recriar.
9. *Ajude os outros de forma altruísta.* Fazer algo a mais, paradoxalmente, é uma das melhores formas de entrar em contato consigo mesmo. Redescubra sua compaixão – e sua paixão.
10. *Encontre novos hobbies.* Acredito fortemente que é preciso aprender coisas novas ao longo da vida. Ter que crescer e se superar, ainda que de forma discreta, faz com que você se lembre de que sempre poderá contar consigo mesmo, e que terá os recursos de que precisa.

Que lobo você alimenta?

O melhor de aprender a internalizar a própria identidade emocional é começar, imediatamente, a sentir efeitos emocionais positivos. Quando você externaliza sua identidade emocional, ou seja, quando espera resultados externos para se legitimar, a única coisa que você sentirá é uma avalanche de emoções negativas.

Por exemplo, quando uma de minhas clientes, a Rita, focava em resultados externos – o casamento desfeito, os filhos problemáticos, os negócios falidos –, ela se sentia desesperada, sozinha, triste, frustrada e incompleta. Invejava os amigos casados e invejava os amigos solteiros que estavam satisfeitos com os namoros ou que pareciam muito felizes com a vida a sós. Rita se comparava a pais cujos filhos tinham vidas mais tranquilas, e se sentia decepcionada consigo mesma e com seus filhos. Imaginava o marido, que a havia traído, com outras mulheres e então sentia ciúme, mágoa e raiva. Vislumbrava tudo o que havia a fazer para reconstruir a vida e se sentia sobrecarregada, exausta e com medo. Achava que vivia uma existência de escassez e sentia o mundo como hostil.

Ao longo de nosso trabalho, Rita aprendeu a internalizar a identidade emocional. Encontrou formas de legitimar seus aspectos de importância e de definir a vida em função de elementos internos, não externos. A mudança em sua visão de mundo foi extraordinária.

Em vez de se concentrar em resultados externos, Rita começou a olhar para quem era: uma sobrevivente corajosa, que amava os filhos e não havia desistido do amor, ainda que tivesse passado por uma experiência ruim. Encontrou formas de legitimar os cinco aspectos de sua identidade emocional que estavam sendo desrespeitados: confiar na própria aparência, estar em um relacionamento amoroso, sentir-se segura, sentir-se legitimada e ser uma boa mãe.

Rita começou a pedalar nos finais de semana, reconectando-se ao corpo de uma nova maneira, o que fez com que ela confiasse na própria aparência, num sentimento que não dependia da opinião dos outros, mas que vinha de dentro. Embora ainda não estivesse pronta para voltar a namorar, Rita anotou em seu diário o que considerava um bom relacionamento e se concentrou em desenvolver as qualidades que a fariam ser uma parceira melhor numa relação futura: generosidade, assertividade e opinião forte e clara, que não seria dominada pelas reações do outro. Em vez de se desesperar, ela passou a sentir esperança. Em vez de ficar frustrada, passou a se sentir realizada. Em vez de incompleta, começou a se sentir inteira. Em vez de sentir apenas tristeza, passou a viver períodos alegres, ainda que estivesse emergindo após um longo período submersa.

Internalizar a própria identidade emocional também significava que Rita não estaria mais sozinha o tempo todo. Embora tivesse que se afastar de alguns amigos

que se sentiram ameaçados pela sua condição de solteira ou que não gostaram muito do trabalho emocional que estava sendo feito, Rita se sentiu mais próxima dos amigos que permaneceram, e essas amizades ficaram muito mais profundas. Em vez de sentir inveja, ela ficava feliz com as conquistas dos amigos, pois estava vivenciando a completude de suas próprias reservas emocionais.

Conseguiu perdoar o ex-marido – sem concordar com sua postura nem desculpar sua conduta, mas deixando a raiva, o ressentimento e o ciúme irem embora, até o ponto em que ela sinceramente não ligava mais para o que ele havia feito. Em vez de se sentir sobrecarregada e exausta, se sentiu energizada e entusiasmada. Em vez de medo, sentiu coragem. Em vez de vivenciar a vida como pura escassez, passou a ver o mundo como um lugar acolhedor e abundante, de onde poderia extrair o que quisesse da vida.

Conforme internalizava sua identidade emocional, as reservas emocionais de Rita ficaram cada vez mais profundas, e ela começou a perceber outras mudanças decorrentes disso. Seus filhos começaram a ficar mais abertos e mais interessados em passar tempo com a mãe, que percebeu o quanto era insegura e carente, e como sua vida conjugal infeliz a fez procurar apoio emocional nos filhos. Em reação a isso, eles se afastaram. Como agora Rita não precisava tanto da atenção dos filhos, eles passaram a querer ficar com a mãe e a oferecer espontaneamente o apoio emocional que ela havia tentado extrair à força.

"Ainda tenho muitos questionamentos em relação à minha vida, e há muitas coisas em que trabalhar", contou-me Rita na última sessão. "Mas agora sinto que estou procurando as respostas em mim mesma, e não nos outros. Tomar consciência da minha identidade emocional significa saber quem eu sou e o que me faz sentir importante. Internalizar minha identidade emocional significa que eu mesma posso *me* fazer sentir importante, na hora em que eu quiser, simplesmente legitimando meus aspectos de importância. É uma sensação maravilhosa."

Fiquei feliz em concordar.

Ao comparar os resultados de quando se externaliza e internaliza a identidade emocional, é possível perceber claramente os benefícios de olhar para dentro. Veja os diferentes efeitos que resultam dessas duas abordagens:

Externalizar a identidade emocional

Raiva	Perda
Inveja	Ego
Melancolia	Decepção
Ciúme	Sobrecarga

Medo
Cansaço
Sobrecarga
Tristeza
Opressão
Orgulho
Solidão
Frustração
Avareza
Fofoca
Incompletude
Ódio
Escassez

Internalizar a identidade emocional

Paz
Felicidade
Confiança
Força
Energia
Amor
Bondade
Gratidão
Humildade
Poder
Liderança
Produtividade
Caridade
Perseverança
Esperança
Longevidade
Abundância
Paciência
Perdão
Controle

EXERCÍCIO

Como internalizar, não externalizar

Para avaliar as reservas emocionais de cada área de sua vida, responda às seguintes perguntas. Use o exemplo de Roberta Lazar, que trabalha num cargo de nível iniciante em uma revista de pequeno porte:

1. Identifique uma situação na sua vida profissional em que você tenha procurado por legitimação externa. A situação tanto pode ser atual, como pode ser uma memória ainda vívida.

   Situação em que eu externalizei minha identidade emocional: na editora em que trabalho, posso receber tarefas burocráticas ou ser designada para cobrir uma determinada matéria. Acho que não recebo tantas matérias quanto os outros iniciantes que trabalham aqui. Às vezes, parece que eu só faço trabalho de escritório!

   Que resultados eu recebo quando externalizo minha identidade emocional nessa situação? Inveja, ansiedade, ressentimento, tristeza, decepção, frustração, fofoca, escassez.

Quais as duas formas com as quais eu poderia internalizar minha identidade emocional nessa situação, legitimando dois ou mais aspectos de importância?

- Aspecto da minha identidade emocional: estou no controle

Como posso legitimar esse aspecto: aceitar o fato de que não posso controlar a quantidade de matérias que recebo (ainda que eu possa influenciar minha situação ao trabalhar com afinco e fazer um bom trabalho – isso não é o mesmo que estar no controle!). Mas se minha identidade emocional estiver internalizada de verdade, talvez eu não me preocupe em como fazer com que os chefes me deem mais matérias. Talvez eu deva me concentrar em ser uma boa repórter: sugerir boas matérias, me dedicar muito a cada matéria que eu escrever, dar um jeito de publicar alguma coisa em um blog ou em um jornal comunitário, onde meu trabalho será bem recebido. Assim, eu estaria fazendo o que amo e me sentiria no controle disso.

- Aspecto da minha identidade emocional: aprendo

Como posso legitimar esse aspecto: eu poderia tentar aprender tudo que for possível sobre a revista e sobre o jornalismo em geral. Não posso controlar as matérias que recebo, mas ninguém pode me impedir de aprender! (Se eu aprender mais, serei uma repórter melhor, e então vou me sentir mais segura em relação a isso, mesmo que eu não receba boas matérias com muita frequência.)

Agora é a sua vez.

1. Identifique uma situação na sua vida profissional em que você tenha procurado por legitimação externa. A situação tanto pode ser atual, como pode ser uma memória ainda vívida.
   Situação em que eu externalizei minha identidade emocional:
   _____

   Que resultados eu recebo quando externalizo minha identidade emocional nessa situação?
   _____

   Quais as duas formas com as quais eu poderia internalizar minha identidade emocional nessa situação, legitimando dois ou mais aspectos de importância?
   Aspecto da minha identidade emocional:
   _____

   Como posso legitimar esse aspecto:
   _____

   Aspecto da minha identidade emocional:
   _____

   Como posso legitimar esse aspecto:
   _____

2. Identifique uma situação em seus relacionamentos em que você tenha esperado legitimação

externa. A situação tanto pode ser atual, como pode ser uma memória ainda vívida.
Situação em que eu externalizei minha identidade emocional:

_____

Que resultados eu recebo quando externalizo minha identidade emocional nessa situação?

_____

Quais as duas formas com as quais eu poderia internalizar minha identidade emocional nessa situação, legitimando dois ou mais aspectos de importância?
Aspecto da minha identidade emocional:

_____

Como posso legitimar esse aspecto:

_____

Aspecto da minha identidade emocional:

_____

Como posso legitimar esse aspecto:

_____

3. Identifique uma situação na sua vida pessoal em que você tenha esperado legitimação externa. A situação tanto pode ser atual, como pode ser uma memória ainda vívida.
   Situação em que eu externalizei minha identidade emocional:

   _____

   Que resultados eu recebo quando externalizo minha identidade emocional nessa situação?

   _____

   Quais as duas formas com as quais eu poderia internalizar minha identidade emocional nessa situação, legitimando dois ou mais aspectos de importância? Aspecto da minha identidade emocional:

   _____

   Como posso legitimar esse aspecto:

   _____

   Aspecto da minha identidade emocional:

   _____

   Como posso legitimar esse aspecto:

   _____

Aceitação versus resignação

Você provavelmente conhece a oração da serenidade: "Deus, dai-me a serenidade para aceitar as coisas que eu não posso mudar, coragem para mudar as coisas que eu possa, e sabedoria para que eu saiba a diferença." Essa sabedoria faz parte do processo de internalização da sua identidade emocional, pois sem dúvida eu não estou aconselhando você a aceitar cegamente qualquer restrição ou obstáculo que aparecer no seu caminho, muito pelo contrário. Alguns dos heróis que citei neste livro, como Viktor Frankl, Nelson Mandela e Harriet Tubman, assumiram riscos extraordinários para resistir, reagir e encorajar outras pessoas a se juntarem a eles para mudar situações opressivas ou escapar delas.

De forma paradoxal, no entanto, o que lhes deu a força para mudar o mundo exterior foram suas reservas emocionais fora do comum, derivadas da internalização de suas respectivas identidades emocionais, e buscar legitimação em si mesmos. Recomendo com veemência que você comece a seguir os passos deles, passando a alimentar seu lobo interno e deixando o lobo externo à míngua. Garanto que você vai ficar muito satisfeito com isso.

---

1 Out of the night that covers me,
Black as the Pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.
In the fell clutch of circumstance
I have not winced nor cried aloud.
Under the bludgeoning of chance
My head is bloody, but unbowed.
[...]
It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll.
I am the master of my fate:
I am the captain of my soul.

Capítulo 5

PROTEJA SUA IDENTIDADE EMOCIONAL

Tendemos a esquecer que a felicidade não resulta de conseguir algo que não temos, mas de reconhecer e valorizar o que temos.

– *Frederick Keonig*

Jenna, minha cliente, estava frustrada. Ela havia tomado consciência de sua identidade emocional, o que a ajudou a entender o que a deixava feliz e o que ela realmente queria da vida. Ela havia começado a internalizar a identidade emocional e estava quase entrando em contato com certas reservas emocionais inesperadas. Entretanto, Jenna ainda não estava satisfeita com muitos aspectos da própria vida e não entendia a razão.

Essa cliente era uma dedicada professora de informática de uma escola profissionalizante. Nada era capaz de detê-la no que diz respeito a ajudar seus alunos, muitos dos quais vinham de bairros violentos. Para motivar e inspirar seus alunos, Jenna fez um site para a escola. Também conseguiu que a universidade da região doasse ingressos para jogos de basquete universitário como prêmio para estudantes que cumprissem as metas de sala de aula. Além disso, passava horas orientando pessoalmente alunos com dificuldade, encontrando-se com pais que não compreendiam o valor do que ela fazia e visitando empresas para pedir doações para o laboratório de informática da escola. Sua dedicação era extraordinária, e eu a admirava por isso.

Jenna também era uma artista plástica talentosa, mas gastava tanto tempo com seus alunos que não encontrava sequer um intervalo para se dedicar à pintura. Quando identificamos os aspectos de importância de sua identidade emocional, percebemos que dois deles estavam em conflito: ser criativa e ajudar os outros.

"Eu me sinto importante quando sou criativa – *e* quando estou ajudando", disse Jenna. "Fico frustrada quando não dou o meu máximo para meus alunos, porque vejo como eles precisam de mim e como o meu trabalho pode beneficiá-los. Mas há meses que eu não pinto, e isso me faz muita falta. Não posso simplesmente pegar

nos pincéis por 15 minutos no final do dia; fico muito cansada depois das aulas e preciso de muito tempo para ser criativa de verdade. E não consigo me dedicar menos à escola – ainda mais quando olho para as carinhas dos meus alunos! Então, o que faço? Como faço para legitimar esses dois aspectos de minha identidade emocional?"

Quando aspectos da sua identidade emocional entram em conflito

O conflito de Jenna mexeu comigo, porque atingia diretamente o que ela tinha de mais importante, a vida. Ela havia identificado o que a fazia se sentir importante – ser criativa e ajudar o próximo – e havia encontrado duas atividades que lhe permitiam legitimar ambos os aspectos. Além disso, Jenna já tinha começado a internalizá-los. Ela não esperava receber admiração, nem que outra pessoa legitimasse seus esforços. Tudo o que queria era uma chance de fazer seu trabalho, fosse ensinar ou pintar. Jenna estava fazendo tudo certo, mas havia topado com um conflito aparentemente insolúvel.

Muitos de meus clientes – e muitos outros conhecidos – se deparam com conflitos semelhantes. A seguir, estão listados alguns dos mais comuns. Você consegue pensar em outros?

Conflito	Possíveis aspectos conflitantes da identidade emocional
Querer progredir na carreira	Ser provedor, superar obstáculos, trabalhar, ser reconhecido, cumprir meu propósito de vida, atingir meus objetivos, vencer
versus	versus
Querer ser um bom pai	Estar conectado à família, ser um bom pai
Querer cuidar dos pais idosos	Estar conectado à família, honrar meus padrões
versus	versus
Cumprir minhas responsabilidades com meus filhos e meu cônjuge	Estar em um relacionamento amoroso, ser um bom pai
Precisar dedicar mais horas ao trabalho	Ser provedor, superar obstáculos, trabalhar, ser reconhecido, cumprir meu propósito de vida, atingir meus objetivos, vencer
versus	versus
Precisar passar tempo ao ar livre	Estar conectado à natureza

Querer passar tempo com os amigos	Ser bom amigo
versus	versus
Passar tempo com o cônjuge ou namorado	Estar em um relacionamento amoroso
Querer segurança financeira para si mesmo e/ou a família	Ser provedor, trabalhar, ser um bom pai, honrar meus padrões
versus	versus
Querer abrir um negócio, voltar a estudar, trocar de emprego ou trocar de carreira	Estar no controle, ser respeitado, ser livre e independente, ser criativo, ser reconhecido, cumprir meu propósito de vida, vencer
Querer cuidar de cônjuge e filhos	Ser provedor, estar em um relacionamento amoroso, estar conectado à família, ser um bom pai, ser necessário, honrar meus padrões, ajudar
versus	versus
Precisar de tempo para si mesmo	Estar conectado a Deus, ao próprio espírito ou ao universo; ser livre e independente, ser reconhecido, estar conectado à natureza, aprender, aproveitar a vida

Às vezes, as pessoas vivenciam conflitos no âmbito de suas identidades emocionais:

- Possíveis conflitos em "ser um bom pai":

Proteger os filhos contra os baques da vida versus ajudá-los a se tornarem independentes e confiantes.

Dar tudo que seus filhos precisam versus ensiná-los limites e como viver sem tudo aquilo que desejam.

Incentivar seus filhos a serem corajosos e assumirem riscos versus ensinar-lhes a ter cautela na medida certa.

Incentivar a criatividade e os sonhos dos seus filhos versus pedir-lhes que sejam realistas e sensatos.

- Possíveis conflitos em "estar em um relacionamento amoroso":

Dar apoio ao parceiro versus ter tempo para si próprio.

Dividir interesses versus ter os próprios interesses.

Ser honesto versus ser compreensivo.

Dar um tempo para o parceiro quando ele estiver passando por um momento difícil versus proteger-se e não permitir que se aproveite de você.

- Possíveis conflitos em “aproveitar a vida”:

Conhecer vários lugares novos versus explorar profundamente um só lugar.

Experimentar várias atividades diferentes versus a alegria de se concentrar em algo e se especializar nisso.

Procurar atividades que requerem esforço versus curtir os prazeres de relaxar e se deixar levar pela vida.

Viver a vida por conta própria versus viver a vida ao lado de alguém.

A lista poderia se estender e muito. Quando somos jovens, costumamos pensar que só existe uma maneira de se viver, uma abordagem mágica que resolverá todos os nossos problemas. Conforme ficamos mais velhos, no entanto, percebemos que a vida está repleta de conflitos e que nem sempre é possível evitá-los. O desafio é lidar com eles de forma produtiva e efetiva, de modo que nos deixe satisfeitos com nossas escolhas. Às vezes nos deparamos com duas alternativas maravilhosas, às vezes temos que escolher entre dois males menores, e às vezes escolhemos entre duas possibilidades, com seus prós e contras.

Como lidar com um conflito de forma a proteger sua identidade emocional?

EXERCÍCIO

Identifique seus conflitos

Este é um exercício para identificar seus conflitos. Para que você tenha uma noção de como fazer o exercício, respondi às perguntas falando dos meus conflitos e de como lido com eles.

1. Identifique três conflitos da sua vida.
   a. Passar muito tempo no trabalho versus pouco tempo com minha família.
   b. Passar tempo sendo criativo versus trabalhar.
   c. Aproveitar a vida versus lidar com responsabilidades familiares e profissionais.
2. Descreva de que forma cada conflito drena suas reservas emocionais.
   a. O relacionamento entre minha mulher e eu é maravilhoso, mas às vezes os prazos para terminar livros e filmes interferem nas minhas férias e no tempo que passo com a família. Minha intenção é sempre botar a família em primeiro lugar, mas às vezes os negócios exigem atenção.
   b. Se eu me aposentasse, pintaria e faria esculturas o dia inteiro. Não importa que eu jamais vendesse sequer um quadro; só de ter tempo para exercer minha criatividade já seria maravilhoso. Com as exigências do meu negócio, encontrar tempo para ser criativo é um desafio.
   c. Eu adoraria viajar de mochila nas costas pela Europa, navegar pelos sete mares, escalar as montanhas mais altas, mas o custo de amadurecer tornou esses sonhos mais difíceis.
3. Identifique os aspectos de importância da sua identidade emocional envolvidos em cada conflito.

a. Ser provedor, ser um bom pai, ser criativo, cumprir meu propósito de vida, aproveitar a vida e sentir-me conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo.
b. Ser criativo, ser provedor, ser livre e independente versus ser um bom pai e aproveitar a vida.
c. Aproveitar a vida, cumprir meu propósito de vida, sentir-me livre e independente versus ser provedor e ser um bom pai.

Agora, identifique seus conflitos e como você pode lidar com eles.

1. Identifique três conflitos da sua vida.
   a. _____ versus _____
   b. _____ versus _____
   c. _____ versus _____
2. Descreva de que forma cada conflito drena suas reservas emocionais.
   a. _____
   b. _____
   c. _____
3. Identifique os aspectos de importância da sua identidade emocional envolvidos em cada conflito.
   a. _____
   b. _____
   c. _____

O que acontece quando você não protege a sua identidade emocional

Ao se deparar com conflitos internos como esses que acabamos de examinar, é possível que você não consiga proteger sua identidade emocional. Consequentemente, suas reservas emocionais se esgotam. Você tem mais dificuldade para legitimar sua identidade emocional, perde o controle sobre seus altos e baixos emocionais e passa a desrespeitar sua bússola emocional, obrigando-se a agir de maneiras que não lhe pareçam corretas.

Você pode se esforçar muito para agradar as pessoas à sua volta ou pode se ver provocando brigas, se metendo em disputas de poder e ficar nervoso ou ressentido. Você se sente desgastado, frustrado e esgotado, perde o controle por causa de coisas pequenas, sem a resistência e o desembaraço que você gostaria. Você pode se sentir esgotado, exaurido, desanimado, deprimido, raivoso ou simplesmente confuso, enquanto se retrai emocionalmente e tenta evitar conflitos, em vez de enfrentá-los frente a frente. Acima de tudo, você para de internalizar sua identidade emocional e

começa a externalizá-la, esperando que outras pessoas ou circunstâncias o façam se sentir importante, em vez de encontrar formas internas de sentir-se assim.

Por que acabamos em situações assim? Na minha visão, há três razões principais e, seja em conjunto ou separadamente, todas elas podem representar um problema:

- Você ignora sua identidade emocional ao negar a existência dos conflitos.
- Você ignora sua identidade emocional ao desrespeitar seus limites.
- Você externaliza sua identidade emocional ao se comparar de forma desfavorável aos outros e ao esperar legitimação externa.

Vamos ver essas questões mais de perto.

Ignorar sua identidade emocional: a negação dos conflitos

Quando comecei a ajudar Jenna a reconhecer sua identidade emocional, fiquei imediatamente tocado por um de seus aspectos de importância: ser criativo. Perguntei-lhe quando, em sua vida, esse aspecto havia sido legitimado e, por um momento, ela pareceu confusa.

"Acho que sou criativa quando invento projetos para meus alunos", respondeu Jenna finalmente, e eu concordei. Porém, fiquei me perguntando se isso era suficiente para satisfazer essa circunstância-chave que a fazia se sentir importante. Ela claramente amava o trabalho, mas eu tinha a forte sensação de que algo ainda lhe faltava.

Algum tempo após o início de nosso trabalho, percebi que Jenna de fato ansiava por uma chance de lidar mais diretamente com projetos criativos – especificamente a pintura, arte que ela havia estudado na universidade e a que se dedicou com afinco por alguns anos.

"Desisti porque odiei a competitividade do mundo das artes", comentou Jenna, "e porque eu sabia que jamais conseguiria viver disso". Quando lhe perguntei se gostaria de manter essa parte de sua vida mesmo que não gerasse renda, Jenna deu de ombros. "Sonhos assim são para crianças", respondeu. "Não acredito mais nesse tipo de coisa. Eu cresci."

Jenna estava simplesmente negando que sentia um conflito entre seus aspectos de importância de contribuir para algo e ser criativa. Na verdade, ela estava ignorando sua identidade emocional ao insistir que um de seus aspectos, ser criativa, não era importante.

O preço pago por essa negação foi uma crescente sensação de infelicidade que Jenna não conseguia identificar muito bem. Ela passou até mesmo a achar que dar

aulas não mais lhe satisfazia tanto. Sentia-se travada nos relacionamentos e me dizia que nenhum homem que conhecia era "interessante" ou "empolgante". Eu me perguntava se Jenna estava esperando que esses homens suprissem a falta de criatividade de que ela se ressentia e depois ficava decepcionada quando eles falhavam.

Eu achava que a criatividade bloqueada de Jenna impedia que alguém mais criativo se interessasse por ela. Afinal de contas, se ela mesma não sustentava seu aspecto criativo, como um parceiro em potencial poderia esperar que ela fizesse o mesmo em relação a ele? Ao negar os conflitos, Jenna não estava legitimando *nenhum* aspecto de sua identidade emocional tão completamente quanto poderia, o que significava, em última instância, que ela não era dona da própria vida.

Muitos outros clientes cometeram o mesmo erro. Roger, por exemplo, era um advogado bem-sucedido e pai de três crianças pequenas. Na infância, o pai de Roger era ausente. Era um vendedor itinerante que trabalhava muito para sustentar a família. Consequentemente, os filhos quase não o viam. Em nossa entrevista, descobrimos dois aspectos de importância da identidade emocional de Roger: ser provedor e ser um bom pai. Eu me perguntei se esses dois aspectos estavam em choque.

Como Jenna, Roger negava o conflito e insistia que estava sendo um bom pai ao trabalhar muito, como seu próprio pai fazia, pois essa era a melhor forma de ajudar os filhos. No entanto, alguns pequenos comentários me levaram a questionar se ele não estava sentindo um certo vazio na vida.

Roger disse certa vez, por exemplo: "Minha mulher, a Alicia, é ótima com as crianças, mas às vezes ela fica muito envolvida com os problemas deles. Acho que, se eu ficasse mais perto deles, isso daria outra perspectiva a todos." Então, rapidamente acrescentou: "Mas agora é hora de me dedicar ao trabalho, claro. Talvez daqui a alguns anos, quando as coisas melhorarem..."

Em outra ocasião, ele mencionou uma viagem que Alicia e os filhos fizeram a um parque de diversões perto de onde eles moravam. "Eu adoraria ter visto o Brian andar de montanha-russa pela primeira vez", disse Roger, melancólico. "Aquele menino não tem medo de nada! Aposto que ele quis andar várias vezes." Vi nos olhos de Roger todo o orgulho e todo o amor que ele sentia pelo filho. Nesse instante, tive a impressão de que uma parede de aço havia baixado, bloqueando toda a emoção do rosto de Roger. "Mas, é claro que eu tinha que trabalhar", disse ele, quase mecanicamente. "O trabalho vem em primeiro lugar."

Assim como Jenna, Roger estava empenhado em negar a existência do conflito, e reconheci que ambos pagavam um alto preço por isso. Ele demonstrava uma

insatisfação generalizada e descrevia um sentimento de "tô nem aí", em que mesmo as atividades que costumavam lhe agradar já não eram prazerosas. Roger brigava com a esposa com frequência e quase sempre estava cansado demais para brincar com os filhos, mesmo em casa. A impressão que tive era de que, como não podia participar muito da vida das crianças, Roger não suportava estar perto deles de maneira alguma, como se todas as emoções relacionadas aos filhos tivessem sido bloqueadas, pois a saudade era muito dolorosa. O conflito que ele não queria encarar estava drenando sua alegria de viver.

Ignorar sua identidade emocional: o desrespeito aos limites

Jenna finalmente reconheceu que estava diante de um conflito, mas insistia que não era possível fazer nada a respeito. Ela me dizia que não podia arranjar tempo para se dedicar à pintura porque muita gente dependia dela. Apelava aos aspectos de contribuir com algo e de ser necessária para justificar por que tinha que fazer todo o possível para os alunos, assim como fazer compras de supermercado para a mãe viúva, ajudar o irmão a cuidar da mulher doente e se oferecer para cuidar dos quatro filhos da irmã. Jenna também participava ativamente das atividades na sua igreja, o que legitimava o aspecto de estar conectada a Deus, ao espírito ou ao universo. Além disso, sempre recebia pedidos de ajuda de amigos e vizinhos, o que legitimava o aspecto de ser amiga.

Todas essas exigências de tempo e energia – trabalho, família, igreja, vizinhos, amigos – faziam com que Jenna achasse que não tinha direito a qualquer tipo de limite. Ela não se sentia confortável em dizer "não" aos outros, mesmo que fosse por um motivo trivial como legitimar, "de forma egoísta", o aspecto de criatividade. Parecia que Jenna achava que não tinha direito a estabelecer qualquer tipo de limite; que sempre que alguém precisasse dela, ela deveria se doar inteira, incondicional e infinitamente, até que o ajudado lhe desse permissão para parar. Os limites sempre eram estabelecidos pelos outros, na hora em que queriam, e nunca pela vontade de Jenna.

Jenna achava que estava seguindo sua bússola emocional, que lhe dizia para "atender às necessidades de todos antes mesmo de começar a pensar nas suas". Percebi que muitas mulheres lutam com esse tipo de bússola emocional, inclusive minha generosa e amorosa mulher, que é extremamente dedicada à família e que costuma ter dificuldades para estabelecer limites entre família de origem, marido e filhos para ter espaço para respirar.

Parabenizo essas mulheres por sua generosidade, mas acho que elas deveriam se

lembrar daquele aviso dos aviões: bote a sua máscara de oxigênio antes de ajudar outras pessoas. Se não houver ar para respirar, você não conseguirá ajudar os outros. Se não tiver o necessário para permanecer saudável e equilibrado, você não conseguirá dividir sua vida com outra pessoa de forma livre e aberta. Se não respeitar seus limites – decidir o que precisa, o quanto pode fazer e quando dizer "não" –, você estará, em última instância, ignorando sua identidade emocional.

Lembre-se de que sua identidade emocional tem sete aspectos, e todos eles precisam ser legitimados. Não respeitar os próprios limites implica não assumir a responsabilidade por legitimar todos os sete aspectos da sua identidade emocional. Na verdade, você estará legitimando as identidades emocionais de outras pessoas à custa da sua.

O que acontece quando você não legitima sua identidade emocional? Como vimos nos capítulos anteriores, você fica desequilibrado. Perde o controle sobre seus altos e baixos emocionais. Não toma decisões conscientes e eficazes sobre que tipo de vida você quer. Você fica à deriva, muito longe de ser dono da própria vida.

Além de tudo, se não legitimar sua identidade emocional, você também não a internalizará. Ser dono da própria vida significa encontrar formas internas de legitimar sua identidade emocional, com abordagens sob seu controle, para que você sempre esteja encarregado da própria felicidade. É claro que você pode buscar relacionamentos e sucesso no mundo exterior, mas essas atividades estarão alicerçadas de maneira muito mais forte se houver uma base interna, uma identidade emocional internalizada que lhe permita legitimar todos os seus aspectos de importância, não importa o comportamento das outras pessoas.

Quando não se respeitam, os próprios limites, é muito mais difícil internalizar a identidade emocional. Em geral, o desrespeito aos limites acontece ao se concentrar demais em outras pessoas: o que elas querem de você, o que pensam de você, como gostariam que você agisse. Se você se guiar pelas ideias deles e não pelas suas, como conseguirá internalizar de verdade a sua identidade emocional?

Entretanto, essa questão guarda um paradoxo. Se você não respeitar seus limites, acabará percebendo que é quase impossível continuar verdadeiramente ajudando as pessoas durante longos períodos. Esgotamento, frustração, inveja, ressentimento e exaustão provavelmente surgirão para atrapalhar. Lembre-se da regra sobre botar a própria máscara de oxigênio antes de ajudar os outros. Sem internalizar sua identidade emocional e legitimar todos os seus aspectos de importância, será difícil se superar, enxergar novas possibilidades de ajudar o outro e compartilhar um espírito genuíno de alegria e aceitação.

Quando a identidade emocional está internalizada, como vimos no capítulo

anterior, você descobre novas reservas emocionais que lhe permitirão ser mais generoso, trabalhar com mais afinco, lidar melhor com obstáculos e ir além. Você se tornará uma pessoa mais expansiva e mais generosa, capaz de fazer mais por si e pelos outros. Este processo depende do respeito aos limites pessoais, para que você possa assumir a responsabilidade pela legitimação da sua identidade emocional. Caso contrário, é possível que suas reservas emocionais encolham, em vez de crescer, conforme as pressões da vida o atingirem e o colocarem para baixo.

Jenna me contou que às vezes se sentia esgotada no trabalho. Estava achando cada vez mais difícil ter paciência com os pais e até mesmo com os próprios alunos. Além disso, estava perdendo a calma com a família e os amigos com mais frequência, fato que a incomodava bastante.

Não legitimar o aspecto de criatividade prejudicou todos os outros aspectos da identidade emocional de Jenna. Ela não estava cumprindo seus ideais de contribuir com algo e ser amiga. Também se sentia sobrecarregada, em vez de alimentada, quando as pessoas precisavam dela, e se sentia menos inspirada do que o normal em relação à Igreja.

Jenna insistia que estava verdadeiramente comprometida em contribuir, ser necessária, conectar-se com Deus por meio da Igreja e ser uma boa amiga. Ao não legitimar o aspecto de criatividade de sua identidade emocional, ela estava deixando todo o seu sistema em desequilíbrio. Ao não respeitar seus limites, ela enfraquecia sua habilidade de cuidar dos outros e de si mesma. Jenna não protegia sua identidade emocional e estava pagando o preço por isso.

Roger tinha uma forma particular de desrespeitar seus limites. Não importava o que acontecesse, ele simplesmente tentava se empenhar mais no trabalho. Sua mulher ficou doente na mesma semana em que um cliente novo chegou à cidade, e Roger se sentiu em meio a um conflito entre vários aspectos de importância: estar no controle, ser provedor (em casa e no trabalho), ser um bom pai e respeitar seus padrões (como marido, pai, trabalhador e homem).

Em vez de respeitar seus limites naquele momento difícil, Roger tentou atender aos dois conjuntos de responsabilidades ao mesmo tempo: após longas reuniões com o novo cliente, chegava tarde em casa, e então acordava mais cedo para cuidar de todas as tarefas domésticas que sua mulher não conseguira cumprir. Por conta disso, ficou exausto e não foi capaz de deixar uma boa impressão no novo cliente. Com a mulher doente, foi forçado a conviver mais com os filhos, mas todo o tempo foi gasto obrigando-os a cumprir tarefas, supervisionando o dever de casa e repreendendo-os por não ajudar nos afazeres domésticos. Roger ficou decepcionado com os filhos por não atenderem aos padrões dele e ficou incomodado consigo

mesmo porque também não conseguiu atender aos próprios padrões. Ao final da semana, todos estavam exaustos, frustrados e infelizes.

Não ocorreu a Roger a possibilidade de estabelecer limites no trabalho para estar em casa ou estabelecer limites em casa, pedindo a algum amigo ou parente que ajudasse a cuidar do trabalho extra. Não lhe ocorreu que, durante aquela semana difícil, poderia afrouxar seus padrões em relação às obrigações dele, da mulher e dos filhos, e que talvez fosse o momento de dar uma folga a todos e simplesmente tentar passar por aquele período da melhor forma possível. Em vez disso, Roger tentou validar seus aspectos de importância de estar no controle, ser provedor, ser um bom pai e respeitar os limites tentando cumprir tudo da forma mais perfeita possível, como se não houvesse conflitos.

No fim das contas, Roger acabou achando que não havia feito nada direito. Passou a semana inteira sentindo que perdera o controle, preocupando-se por não prover em casa e no trabalho, gritando com os filhos e lamentando não ter cumprido seus padrões sobre-humanos. Desrespeitar os limites não o ajudou a resolver os aspectos conflitantes de sua identidade emocional. Apenas piorou a situação.

EXERCÍCIO

Respeite seus limites

1. Identifique três situações recentes em que você não tenha respeitado seus limites. Pode ser alguma ocasião em que você disse "sim" quando queria ter dito "não", algum incidente em que você acabou ajudando alguém em vez de fazer algo que precisava fazer para si mesmo, ou até alguma situação em que alguém o convenceu de fazer algo de que você se arrependeu depois:
   a. _____
   b. _____
   c. _____
2. Agora, identifique quais aspectos de importância da sua identidade emocional foram desrespeitados ou não foram legitimados nessas situações de desrespeito aos limites:
   a. _____
   b. _____
   c. _____
3. Quais foram as consequências de cada vez que você desrespeitou seus limites?
   a. _____
   b. _____
   c. _____

Externalizar a identidade emocional: à procura de legitimação externa

Como descrito no capítulo 4, ao procurar legitimação externa, você se condena à frustração, à inveja, ao ressentimento, à decepção e à baixa autoestima. Isso acontece porque, mais cedo ou mais tarde, você se verá incapaz de controlar os resultados e perceberá que perdeu o controle sobre a própria felicidade. Às vezes, não importa o quanto você se esforce, alguém decide que não lhe retribuirá o amor, um negócio não dá certo ou seus filhos se afastam dos seus planos. É impossível controlar todas as pessoas e as situações com as quais entramos em contato; logo, se você depender disso para conseguir legitimação, vai fracassar.

Tentar legitimar a identidade emocional por meio de outras pessoas é uma experiência exaustiva e infrutífera, que me faz lembrar os cães de corrida que passam horas na pista perseguindo um coelho mecânico que nunca é alcançado. Da mesma forma, quando as pessoas recebem legitimação externa, ficam querendo mais. Não importa o quanto sejam elogiadas, tranquilizadas ou bem-sucedidas externamente, elas ficam se preocupando com a próxima vez. E se os elogios acabarem? E se a pessoa que me tranquilizou mudar de ideia? E se da próxima vez eu não conseguir fazer o que fiz antes? Como reza o ditado hollywoodiano, "você é tão bom quanto seu último filme". Não importa o quão grande seja o seu sucesso, o fracasso é sempre ameaçador.

Sabe aquelas pessoas que nunca estão satisfeitas, não importa quantas vezes você lhes diga que está tudo maravilhoso? Ou aquelas que nunca estão felizes, não importa o que você faça por elas? E aquelas que parecem estar sempre tentando cavar um elogio ou dizem certas coisas só para chamar a atenção? Não importa o que você faz por essas pessoas, nada será o bastante. Tentar legitimar a identidade emocional de forma externa é como ter um balde todo furado. Quanto mais se enche, mais vaza. Você acaba exausto e vazio.

Por outro lado, ao internalizar sua identidade emocional, você se sente satisfeito, generoso, grato, entusiasmado e confiante, pois sabe que a felicidade está sob seu controle. Ao encontrar formas internas de legitimar sua identidade emocional, você sempre será bem-sucedido. É como diz o ditado, "a felicidade é para quem se basta a si próprio". É como se aquele cão de corrida parasse de perseguir o coelho mecânico, se sentasse e se virasse para o lado contrário. Subitamente, em vez de correr atrás do coelho, basta esperar ali até que o coelho dê a volta na pista e corra direto para o cão.

Jenna e Roger ainda corriam atrás do coelho. Enquanto tentava resolver o conflito entre seus aspectos de importância, Jenna ficava se comparando a outras

pessoas e imaginando como elas conseguiam ser tão mais bem-sucedidas do que ela. Natalie, uma de suas amigas da escola de belas-artes, jamais parou de pintar e fazia trabalhos admirados por Jenna. Natalie só havia vendido alguns quadros e se sustentava trabalhando como secretária, mas Jenna a invejava por conseguir manter uma atividade da qual ela mesma havia desistido.

Jenna também se comparava negativamente à irmã, Courtney. Quando se formou na faculdade, Courtney se casou com o namorado de infância, comprou uma casa e teve filhos. Aos olhos de Jenna, a irmã era uma mãe e esposa perfeita, que, ao contrário dela própria, era sempre generosa, paciente e se doava incansavelmente à família, aos amigos e à Igreja.

Havia também outros colegas da escola de belas-artes que pareciam ter conquistado tudo. Embora tivesse perdido o contato com os colegas, Jenna recebia notícias sobre eles por meio de Natalie e da newsletter dos ex-alunos. Esses conhecidos pareciam ser bem-sucedidos em todas as áreas: casamento, filhos e carreira. Davam dinheiro para instituições de caridade e organizavam eventos para arrecadar fundos para boas causas.

Quando se comparava aos antigos colegas, Jenna tinha certeza de que jamais conseguiria resolver seu conflito: "Não sou criativa como a Natalie. Essa sim é uma pessoa que tinha talento de verdade e não desistiu disso." Ou então: "Você precisa ver como a minha irmã é uma boa pessoa. Não sou nada parecida com ela." E às vezes: "Eu conheço algumas pessoas que conseguem ser criativas *e* continuar fazendo todas as outras coisas. Acho que elas nascem com esse talento, ou talvez tenham dado muita sorte. Sei lá. Só sei que não consigo fazer o que elas fazem."

Ao externalizar sua identidade emocional, Jenna estava condenada ao fracasso. Ela jamais seria tão criativa quanto Natalie, generosa como Courtney ou bem-sucedida como os colegas da escola de belas-artes. Como poderia? Se definisse seus objetivos pelo que os outros haviam conquistado – ou *pareciam* ter conquistado –, Jenna jamais conseguiria definir o próprio sucesso pelo que somente ela poderia conquistar. Como o cão de corrida que persegue o coelho mecânico, ela jamais alcançaria o sucesso almejado, pois nunca conseguiria resolver seu conflito simplesmente imitando a forma como outras pessoas resolveram os delas. Para isso, ela teria que olhar para dentro.

Roger também olhou para dentro para encontrar uma solução para seu conflito. Embora estivesse empenhado em legitimar todos os seus aspectos de importância, ele ainda os definia em termos externos: ser provedor e ser bom pai significava dar muito suporte financeiro aos filhos e fazê-los se comportar como cidadãos-modelo, que sempre se esforçam muito e nunca erram. Como resultado, sempre que os filhos

tinham algum problema, Roger achava que havia fracassado como pai. A única solução encontrada era exigir ainda mais dos filhos e trabalhar mais horas para ganhar dinheiro suficiente para bancar aulas particulares, programas de estudo extracurriculares e uma escola mais cara.

Da mesma forma, legitimar os aspectos de estar no controle e honrar seus padrões significava fazer com que tudo em sua vida corresse conforme planejado. Assim, sempre que algo dava errado – eletrodoméstico quebrado, mulher doente, colega de trabalho que tomava uma decisão ruim – Roger se sentia sem controle e fracassado. Sua solução, novamente, era se exigir ainda mais, o que o fazia se sentir mais fracassado ainda. Como o cão de corrida, Roger corria cada vez mais rápido, mas nunca alcançava o coelho mecânico e não conseguia resolver seus conflitos.

Proteja sua identidade emocional

É quase impossível resolver conflitos de uma forma feliz e produtiva sem proteger sua identidade emocional. Você pode encontrar uma solução temporária, que pode até funcionar por alguns anos. Em algum momento, no entanto, a identidade emocional desprotegida levará à frustração e ao esgotamento. Em minha opinião, proteger a identidade emocional é definitivamente a melhor forma de agir.

Como fazer isso na prática? Proteger sua identidade emocional envolve três passos essenciais:

- Reconhecer os conflitos que fazem parte da sua identidade emocional.
- Respeitar os limites que fazem parte da sua identidade emocional.
- Internalizar sua identidade emocional, encontrando maneiras internas de legitimação, em vez de maneiras externas.

Reconheça seus conflitos

Não é possível resolver um conflito sem assumir a responsabilidade por todos os aspectos de importância conflitantes. Se você não reconhecer que o aspecto de ser um bom pai está em desacordo com o aspecto de estar no controle, ou que o aspecto de ser livre e independente está em desacordo com o aspecto de estar em um relacionamento amoroso, será muito mais difícil encontrar uma solução que leve em conta cada um dos seus aspectos de importância. Você provavelmente abafará algumas partes da sua identidade emocional, o que costuma acarretar perda de alegria e vitalidade, ou encontrará soluções que não serão satisfatórias a longo prazo. Então, você sentirá uma incômoda sensação de perda e arrependimento, e ficará se

perguntando se havia alguma outra forma de resolver a situação.

Por outro lado, se resolver conflitos em plena consciência da sua identidade emocional, você terá muito mais chances de encontrar uma solução que o satisfaça realmente, pois todas as suas partes serão consideradas. Ainda que escolha priorizar um determinado aspecto de importância sobre outro, ao fazê-lo de forma consciente e com pleno conhecimento da sua identidade emocional, você abraçará essa escolha de corpo e alma e a perceberá como a melhor resposta possível.

Pense nos aspectos de importância da sua identidade emocional como cidadãos em uma democracia, onde todos devem ser respeitados de forma igualitária. Agora, vamos supor que esse governo democrático tenha que tomar alguma decisão difícil, que envolva algum tipo de meio-termo entre os cidadãos. Se essa decisão for tomada sem uma ampla discussão, em que todos tenham voz, alguns membros do grupo podem se sentir menosprezados e ressentidos. Eles terão dificuldade em apoiar a escolha, especialmente se lhes for desfavorável.

Se a situação for discutida em detalhes, para que todos compreendam o problema e as soluções disponíveis, todos apoiarão a decisão tomada. Todos aceitarão sua parte no acordo, ainda que isso envolva algum sacrifício, pois o grupo se comprometeu de forma consciente e com plena participação de todos.

Da mesma forma, quando é preciso escolher um aspecto de importância em detrimento de outro, você será muito mais bem-sucedido se reconhecer cada aspecto e pelo menos *tentar* legitimar todos eles. Esta é uma mudança de estilo de vida consciente, que tem mais chances de dar certo e de o deixar mais feliz. Não se trata de um acontecimento único, mas de uma forma melhor e mais eficiente de viver.

Eu já lutei com questões assim, mesmo recentemente. Enquanto eu escrevia este livro, por exemplo, tive que cumprir uma série de prazos que provocaram conflitos em minha identidade emocional. Embora terminar o livro fosse meu propósito de vida, uma forma de prover minha família financeiramente e de ser criativo, esta atividade entrou em conflito com os aspectos de ser um bom pai, ser livre e independente e aproveitar a vida. Eu não tinha muito tempo para ficar com meus filhos e me sentia amarrado por tantas responsabilidades.

Não consegui lidar com todos esses conflitos de forma bem-sucedida, mas quando me lembrei de respeitar meus limites, encontrei maneiras de proteger minha identidade emocional e fiz concessões razoáveis.

Uma das atitudes que tomei foi fazer intervalos de 15 minutos para brincar com meus filhos. Ainda que não fosse possível estar com eles o quanto o bom pai dentro de mim gostaria, não abri mão de passar tempo com eles e prometi que faria cada minuto valer muito.

Também separei o horário entre seis da tarde e oito da noite para jantar com minha família e não trabalhava aos domingos para ficar com eles. Trabalhei todos os dias das oito horas à meia-noite para preservar o tempo com a família. Não foi a solução perfeita, mas sem dúvida foi boa.

De maneira semelhante, tudo começou a melhorar quando Jenna e Roger reconheceram seus conflitos honestamente. Ao admitir o quanto seu aspecto de importância de criatividade estava negligenciado e quanta saudade sentia da pintura, Jenna tomou o primeiro passo para descobrir como resolver o conflito de forma satisfatória e produtiva. Ao aceitar que sentia muita falta de ficar com os filhos e que isso o entristecia muito, Roger abriu as portas para uma solução melhor. Reconhecer seus conflitos em plena consciência de cada aspecto de importância é crucial para proteger sua identidade emocional.

EXERCÍCIO

Reconheça seus conflitos

1. Escolha um dos conflitos do exercício "Identifique seus conflitos".
2. Leia os aspectos de importância identificados no conflito. Tire um momento para pensar se há outros aspectos presentes e se você agora vê o conflito de uma nova maneira.
3. Escreva duas ou três frases que expressem o que é necessário para satisfazer cada aspecto. Não se preocupe se o que você escreveu é algo possível ou contraditório.

Use o exemplo de Roger como guia:

Conflito: querer passar mais tempo com meus filhos, mas ter que ganhar a vida para sustentá-los.
Aspectos da minha identidade emocional em conflito: ser provedor versus ser um bom pai.

Ser provedor: quero que meus filhos tenham tudo de que precisam para levar uma vida boa. Quero ganhar dinheiro suficiente para que eles possam estudar nas melhores escolas e fazer tudo que quiserem no futuro. Quero ter uma reserva financeira para que, mesmo que algo dê errado, eu possa continuar a sustentá-los.

Ser um bom pai: quero que meus filhos tenham tudo de que precisam financeiramente. Mas também gostaria de passar mais tempo com eles. Eu adoraria levá-los a parques de diversões e vê-los se divertirem nos brinquedos. Eu adoraria simplesmente passar mais tempo com eles e me divertir, em vez de vê-los apenas quando eles e eu estamos cansados, e sem ter que sempre ficar em cima deles para fazerem o dever da escola e as tarefas de casa.

Agora é a sua vez.
Conflito:

_____

Aspectos da minha identidade emocional em conflito:

_____

Respeite seus limites

Como vimos antes, respeitar os limites é elemento crucial para a proteção da identidade emocional. Pode ser tentador agir como o Super-Homem ou a Mulher Maravilha, como se você fosse capaz de fazer tudo o que gostaria. Talvez seja difícil dizer não ou estabelecer limites para o que se faz, especialmente quando quem lhe pede isso são pessoas queridas, ou quando você percebe que alguém próximo está precisando de ajuda. Entretanto, se não proteger sua identidade emocional, você ficará esgotado, sem conseguir ajudar os outros como gostaria e pagando um alto preço em exaustão física, mental, emocional e espiritual.

Para respeitar os limites pessoais, é preciso observar sempre essas três questões:

- Revisar sua identidade emocional e verificar se algum aspecto está sendo desrespeitado.
- Identificar que elementos de uma situação estão sob seu controle e quais estão fora dele.
- Decidir quais elementos de uma situação são de sua responsabilidade e quais não são.

Veja como esse processo funcionou no caso de Jenna. Ela havia decidido procurar um curso de verão em belas-artes e reservou uma preciosa tarde livre para procurar informações sobre as aulas na internet. No entanto, foi interrompida por um telefonema desesperado de Courtney, sua irmã, perguntando se Jenna poderia ir até a casa dela para cuidar dos sobrinhos.

"Já desmarquei o cabeleireiro três vezes", disse Courtney, sem fôlego, "e tenho que acompanhar o Patrick num jantar com os colegas de trabalho dele, e *não posso* ir com esse cabelo de jeito nenhum. Prometi às crianças que iríamos ao cinema, e estão me cobrando isso a semana inteira. Eles também estão morrendo de saudades suas e iam adorar ver você. Pode cuidar deles?".

"Por que o Patrick não fica com os meninos?", perguntou Jenna.

"Ah, ele tem um compromisso, e eu não gosto de pedir essas coisas para o Patrick, que trabalha tanto a semana inteira. Hoje é o único dia de folga dele, e ontem mesmo as crianças estavam me perguntando por que nunca mais encontraram com a tia Jenna. E então, o que você me diz?"

Antigamente, Jenna teria se sentindo lisonjeada, culpada e verdadeiramente feliz ao ver os sobrinhos, teria sentido pena de Courtney e Patrick, que se esforçam muito no trabalho e em casa, e ficaria feliz em fazer um favor à irmã.

Agora, ela ainda sentia o mesmo – mas também percebia o quanto havia esperado por legitimar pelo menos um pouco de seu aspecto criativo. Ela reconheceu o conflito: "Neste exato momento, o aspecto criativo de minha identidade emocional está em conflito com os aspectos de ser necessária e de contribuir." Conscientizar-se sobre o conflito ajudou a se lembrar de que tinha responsabilidades para com seu aspecto criativo, tanto quanto com seus aspectos de contribuir e ser necessária.

Em seguida, Jenna lembrou-se de seus limites, dizendo a si própria: "Não posso fazer tudo. Às vezes haverá conflitos, e terei que decidir que aspecto é mais importante para mim, ou em que aspecto eu poderei ceder." Ao tentar respeitar seus limites, em vez de simplesmente fazer o que a irmã pediu ou decidir que suas próprias necessidades não eram importantes, Jenna percebeu que gostaria de passar a tarde concentrada em seu aspecto criativo e não gostaria de sacrificar esse lado naquele dia.

Logo depois, pensou no que podia e não podia controlar. "Não é possível fazer mágica *e* criar uma tarde em que eu possa, ao mesmo tempo, procurar cursos *e* levar meus sobrinhos ao cinema. Não posso dar um jeito para que a Courtney consiga fazer o cabelo *e* levar os filhos ao cinema. Nem sei o que o Patrick está fazendo, então não posso resolver a vida *dele*." Jenna deu-se conta de que não cabia a ela resolver o problema inteiro. Não era possível inventar alguma solução que atendesse ao que ela, Courtney, Patrick e as crianças queriam. Aquilo simplesmente não estava sob seu controle. Tudo o que Jenna podia fazer era chegar a um meio-termo em que pelo menos um dos envolvidos teria que ceder de alguma forma.

Por fim, Jenna pensou sobre o que ela era ou não responsável. Talvez pela primeira vez na vida, decidiu que não seria a pessoa a ceder. Pensou, "os filhos de Courtney, o cabeleireiro dela, o jantar com os colegas de Patrick e a agenda corrida dele não são minha responsabilidade. Eu não prometi levar as crianças ao cinema hoje, não marquei e desmarquei hora no cabeleireiro, nem combinei nada com Patrick. Esse problema é da Courtney. Eu gostaria de ajudá-la, mas não é minha *responsabilidade* fazer isso. Então eu tenho uma escolha e escolho legitimar meu aspecto criativo e deixar que Courtney resolva seus próprios problemas. Quem sabe ela não ache outra pessoa para ficar com as crianças? Talvez consiga dar um jeito de encaixar tudo. Talvez ela saia mesmo com o cabelo 'horrível', desista de ir ao jantar, ou encontre alguma outra solução que nem consigo imaginar. Tomara que ela dê um jeito, mas isso não é minha responsabilidade, e vou dizer 'não'".

Quando se estabelecem limites – especialmente em relação a pessoas queridas ou colegas de trabalho que estejam acostumados a ver você desrespeitando seus limites

–, é possível que haja alguma resistência dos outros. Neste caso, Courtney fez de tudo para tentar convencer Jenna a levar os sobrinhos ao cinema. Normalmente, a insistência teria funcionado, mas como Jenna havia verdadeiramente entrado em contato com sua identidade emocional e estava determinada a protegê-la, conseguiu manter a negativa, num carinhoso, mas firme, "não".

Ela sabia que não queria um relacionamento fraterno em que seus limites fossem desrespeitados. Se a Courtney a amasse, apoiaria o direito da irmã a limites pessoais, mesmo que às vezes discordasse da forma como Jenna implantava esses limites. Se Courtney não aceitasse o direito da irmã de estabelecer limites, o relacionamento entre elas poderia ficar abalado. Mas Jenna percebeu que estava disposta a aceitar essa possibilidade. Subitamente, respeitar seus limites havia se tornado importante para ela. Jenna atenderia aos pedidos da irmã *às vezes*, sacrificando suas próprias necessidades em prol da família, mas não *sempre*.

Ao desligar o telefone e voltar para o computador, Jenna se surpreendeu com a sensação de paz. Mesmo que os maiores conflitos entre seus aspectos de importância não estivessem resolvidos, Jenna sentia-se calma e confiante, certa de que encontraria a solução, ainda que naquele momento não soubesse qual seria. Essa é a recompensa que você receberá ao tomar consciência de sua identidade emocional, reconhecer seus conflitos e respeitar seus limites. Você se sentirá em paz e repleto de esperança, pois se lembrará de que pode confiar na sua capacidade de proteger sua identidade emocional.

EXERCÍCIO

Respeite mais seus limites

1. Escolha uma das situações que você anotou no exercício anterior, "Respeite seus limites".
2. Lembre-se dos aspectos de importância que você desrespeitou ou não legitimou nessa ocasião. Se enxergar a situação de forma diferente agora, acrescente ou altere alguns aspectos.
3. Pergunte-se o que você conseguiu e não conseguiu controlar nessa situação.
   Consegui controlar:

   _____

   Não consegui controlar:

   _____

4. Pergunte-se sobre o que era de sua responsabilidade ou não nessa situação:
   Era de minha responsabilidade:

   _____

Não era de minha responsabilidade:

_____

5. Agora, pense no que você pode fazer na próxima vez que uma situação dessas acontecer. O que você poderia fazer para respeitar seus limites?

   _____

Internalize sua identidade emocional

Quando você se depara com um conflito entre dois (ou mais) aspectos da sua identidade emocional, é sempre útil buscar alguma outra forma de se "internalizar". A sua identidade emocional está completamente internalizada ou você ainda espera que resultados e relacionamentos externos legitimem alguns de seus aspectos?

Roger se deu conta de que seria preciso se dedicar ainda mais para internalizar sua identidade emocional. Ao longo de toda a vida, ele olhou para fora em busca de legitimação e apoio. Olhava para a mulher tentando legitimar suas qualidades como pai e marido, olhava para os filhos para reconhecer que era um bom pai ("Algum dia vocês vão me agradecer por obrigá-los a cumprir todas essas tarefas!") e olhava para o chefe, os clientes e os colegas de escritório para respeitar o próprio trabalho e valorizar seus padrões elevados. Assim como Jenna, ele estabelecia padrões muito altos para si mesmo e se comparava à imagem que tinha dos outros.

Tudo que Roger externalizava acabava por ameaçar sua identidade emocional e esgotava suas reservas emocionais. Ele não conseguiu pensar com clareza em como resolver seus conflitos até internalizar sua identidade emocional. Não importa o que acontecesse em seus relacionamentos ou em seu trabalho, ele sempre teria as mãos no volante. Essa sensação de poder e responsabilidade foi libertadora e, de certa forma, abriu espaço para que Roger respeitasse seus limites e fizesse as próprias escolhas.

Como resultado, Roger tomou uma decisão que, para muitos, seria radical, mas para ele era perfeita: pediu ao escritório que avaliasse a possibilidade de trabalhar em casa dois dias da semana. Dessa forma, conseguiria obter os mesmos resultados de antes, mas poderia se organizar de forma a estar livre enquanto os filhos estivessem acordados e dispostos a conversar, para curtir mais o tempo com eles.

Roger também decidiu que, se necessário, trabalharia aos sábados, mas nunca aos domingos. Assim, mesmo que precisasse trabalhar até tarde, depois que os filhos dormissem, poderia ficar livre durante o dia, aos sábados, e durante o domingo inteiro. Dessa forma, teria muito tempo para levar os filhos a parques de diversão, à

praia, ou para simplesmente ficarem juntos. Assim, Roger encontrou uma maneira de legitimar tanto o aspecto de provedor quanto o aspecto de ser um bom pai de sua identidade emocional, e o fez sem negar o conflito, sem desrespeitar os limites nem abrir mão de nenhum aspecto de importância.

Nós não escolhemos as circunstâncias das nossas vidas e, até onde sei, ninguém tem superpoderes, mas se você fizer suas escolhas com consciência, respeitando seus limites e protegendo sua identidade emocional, poderá dizer a si mesmo: "Bem, eu sei que as coisas não estão funcionando do jeito que eu queria neste momento, mas, no fim das contas, estou feliz com as escolhas que fiz. Os obstáculos que encontrei podem ter diminuído a minha marcha, mas não conseguiram me parar. Vou seguir em frente até construir a vida que quero para mim."

Agora que você já sabe como proteger sua identidade emocional, chegou a hora de falar sobre como fortalecê-la ainda mais. No próximo capítulo, vamos analisar mais detidamente algumas abordagens para legitimar cada um dos aspectos de importância da sua identidade emocional.

Como resolver conflitos protegendo sua identidade emocional

Não:

- Ignore sua identidade emocional ao negar a existência dos conflitos
- Ignore sua identidade emocional ao desrespeitar seus limites
- Externalize sua identidade emocional ao se comparar de forma desfavorável aos outros e esperar legitimação externa

Sim:

- Reconheça os conflitos que fazem parte da sua identidade emocional
- Respeite os limites que fazem parte da sua identidade emocional
- Internalize sua identidade emocional, encontrando maneiras internas de legitimação, e não maneiras externas

Capítulo 6

LEGITIME SUA IDENTIDADE EMOCIONAL

Dois homens olham pela mesma janela. Um vê a lama. O outro vê as estrelas.
– *Frederick Langbridge*

Ao olharmos a infância da atriz Drew Barrymore, poderíamos achar que ela teria sucesso garantido: nascida em uma família de atores brilhantes, era a herdeira de duas gerações de homens e mulheres que brilharam no palco e nas telas. Começou a carreira de atriz com um ano de idade, num comercial de comida de cachorro. Aos 7 anos, ficou famosa com o papel da adorável irmã do protagonista no filme *E.T.: O extraterrestre*, de Steven Spielberg.

Alguns anos mais tarde, no entanto, não havia nada de fofo e adorável em seu comportamento. Antes mesmo de chegar à adolescência, Drew já era frequentadora assídua da famosa boate Studio 54, em Nova York, e tornou-se viciada em álcool e drogas. Aos 13 anos, apresentava comportamento violento e chegou a tentar expulsar a mãe de casa. Por fim, após uma tentativa de suicídio, a criança prodígio foi internada à revelia num programa de reabilitação.

A atriz quis botar a vida e a carreira de volta aos trilhos, mas não tinha ferramentas para tanto. Poderíamos dizer que ela ainda buscava legitimação externa para sua identidade emocional, num esforço que costuma levar a nada. Drew tentou juntar os pedaços da própria vida e até conseguiu alguns papéis em filmes. No entanto, os primeiros passos de volta ao mundo do cinema não foram bem-sucedidos, devido à sua reputação de criança-problema. Ninguém estava disposto a apostar que ela de fato havia superado o passado.

Ainda buscando legitimação externa para sua identidade emocional, Drew se metia em uma confusão após a outra. Aos 19 anos, casou-se com Jeremy Thomas, dono de bar, e terminou o casamento três meses depois. Posou nua para a revista *Playboy*. Mostrou os seios em cadeia nacional, no programa de entrevistas de David Letterman.

Então, aparentemente do nada, Drew deu uma reviravolta ao encontrar uma

nova forma de legitimar sua identidade emocional. Em vez de esperar legitimação externa, ela começou a procurar dentro de si. Sua identidade emocional não havia mudado, mas sim a forma como a atriz a legitimava. É possível que algo que Drew havia aprendido na reabilitação ou em terapia a tenha inspirado. Talvez ela tenha simplesmente decidido mudar de vida. Não importa o motivo, a mudança de legitimação externa para interna ampliou suas reservas emocionais de forma exponencial. A criança prodígio frágil e instável, que ansiava desesperadamente por atenção e carinho, tornou-se uma mulher forte e independente, com uma visão artística própria.

Com força e vitalidade renovadas, Drew abriu uma produtora cinematográfica, a Flower Films, produziu e protagonizou o filme que significou sua volta por cima, *Nunca fui beijada*. A empresa tornou-se um grande sucesso e produziu dez longas-metragens, lucrando mais de US$ 890 milhões brutos.

Drew explorou outros talentos e se tornou uma modelo de sucesso, como garota-propaganda da empresa de cosméticos Cover Girl e representante da Gucci, em 2007. No mesmo ano, encabeçou a lista de "cem pessoas mais bonitas" da revista norte-americana *People*. Foi também nomeada embaixadora contra a fome do Programa Mundial de Alimentos das Nações Unidas, uma causa para a qual a atriz já doou mais de US$ 1 milhão. Em 2010, ela recebeu o Globo de Ouro por sua atuação no filme *Grey Gardens, do luxo à decadência*.

"Se você descer ao inferno [...] sugiro que volte trazendo algum aprendizado", disse ela. "A vida é uma coisa interessante [...] No final, as suas maiores dores se tornam suas maiores forças. Acredito que tudo acontece por alguma razão, mas acho importante procurar identificar essa razão. É assim que aprendemos."[13]

Drew Barrymore deixou de ser a menina-problema, viciada, que ninguém em Hollywood queria contratar, e se tornou uma atriz e produtora poderosa, centrada e respeitada, com total controle sobre seu futuro artístico. Sua transformação é inspiradora, pois prova que qualquer pessoa, em qualquer fase da vida, é capaz de mudar.

Esse processo também demonstra que a legitimação interna da identidade emocional pode ampliar mil vezes as suas reservas emocionais. Vejo isso como a moral da história de Drew Barrymore. Como diz o ditado, "a felicidade é para quem se basta a si próprio". Quando tiver bastante prática em legitimar sua identidade emocional internamente, você ficará mais poderoso, agirá de forma mais eficaz e as oportunidades irão bater à sua porta quase como mágica.

Como fazer a mudança de legitimação externa para interna? A forma mais eficaz, na minha experiência, é um processo conhecido como *reassociação*.

Associação e reassociação

Associação é, simplesmente, a conexão que fazemos entre duas coisas. Por exemplo, você pode sorrir ao escutar determinada música, pois a associa com o verão em que completou 16 anos, quando o mundo pareceu se abrir diante de você. Enquanto eu faço cara feia ao escutar, pois a associo com a namorada de colégio que me largou para ficar com meu melhor amigo, o verão em que minha avó morreu ou a solidão que eu sentia na adolescência. Mesma música, associações diferentes e, consequentemente, respostas emocionais diferentes, talvez até opiniões diferentes (você acha que é a melhor música do mundo, eu a acho banal ou desagradável).

As associações têm muita força, pois, como mostrou o exemplo acima, são veículo de emoções intensas. Você associa o cheiro de pão assando no forno a conforto e afeto ou se encolhe, horrorizado, pensando "odeio pão, é muito calórico"? Você associa livros à emoção de aprender algo novo, à chatice de assistir uma aula difícil, com os pretensiosos que estão sempre exibindo seus títulos acadêmicos, ou à maravilha e o mistério de um mundo que você não compreende, mas gostaria de dominar? A associação feita vai determinar sua resposta emocional aos livros.

Reassociação é o ato de alterar uma associação, seja de forma voluntária ou não. Se você adora pão, mas, repentinamente, recebe a notícia de que é diabético e tem que evitar carboidratos, o medo da doença pode lhe tirar o prazer ao sentir cheiro de pão. Se você adora velocidade e escapa por pouco de um grave acidente, é possível que venha a descobrir que não gosta mais de dirigir perigosamente. Você não mais associa o pão ao conforto ou a direção perigosa à aventura. Em vez disso, passa a associá-los com o perigo, e, consequentemente, suas emoções também mudam.

Esses são exemplos de reassociações *forçadas*, que acontecem quando as circunstâncias da vida obrigam você a criar novas associações. Eu recomendo reassociações *voluntárias*.

Minha mulher é especialista em reassociações, então vou ilustrar o processo de reassociação voluntária descrevendo um de seus golpes de mestre. Alguns anos atrás, recebi um telefonema do meu irmão, um talentoso profissional de marketing que estava produzindo uma série em 12 episódios sobre outros profissionais de marketing famosos. Ele me convidou para participar de uma entrevista com um brilhante marqueteiro da internet, um homem que eu admirava há tempos. Eu trabalharia de graça como assistente de produção, mas teria chance de escutar aquele empreendedor falar durante horas sobre seus segredos de marketing. A entrevista acabaria editada para apenas uma hora, mas, trabalhando na produção, eu assistiria a

tudo em primeira mão.

O único porém era que a entrevista seria na cidade de Atlanta, e o convite chegou em cima da hora. Assim, só havia passagens de avião caríssimas, de primeira classe. Para viajar de Los Angeles para Atlanta, eu teria que gastar US$1.500. Eu não admitia pagar tanto dinheiro por um bilhete de avião. Apesar de triste, me preparei para ligar para o meu irmão e recusar a oferta.

Foi então que minha mulher entrou na história: "Querido, esse marqueteiro que o seu irmão vai entrevistar é um cara com quem você quer aprender e fazer negócios, não é?"

"Sim, muito!", respondi. "Tenho acompanhado o trabalho dele há anos."

"E, se você for, vai ouvir muitas informações importantes por umas sete ou oito horas, é isso?"

"Sim, essa é a ideia. Meu irmão é um grande entrevistador, então vai fazer esse cara contar tudo. Na verdade, o marqueteiro já disse que vai cooperar, então com certeza ele vai falar muita coisa."

"Bem", perguntou minha mulher, "você pagaria US$1.500 para ouvir um seminário de um dia com um dos seus heróis do marketing?"

Fiquei de queixo caído. Se aquela fosse a proposta, eu teria aceitado sem pestanejar. Eu achava que as informações do marqueteiro valiam muito mais do que uma passagem de avião. Liguei para o meu irmão e respondi entusiasmadamente que sim, eu iria, e fiquei maravilhado com o poder da reassociação. Mil e quinhentos dólares por uma passagem de avião era muito caro, mas, para um seminário exclusivo, era quase uma pechincha. Desassociar aquele valor da passagem de avião e associá-lo a um seminário transformou a minha resposta emocional e mudou completamente a minha decisão.

EXERCÍCIO

Identifique e transforme suas associações

1. Liste cinco associações negativas que você faz e as emoções que as acompanham. Seja o mais específico possível. Veja o exemplo abaixo:

Item	Associação	Emoção
1. Visita da sogra	Minha sogra vai ficar me dizendo o que fazer	Ressentido, desrespeitado, raivoso
2. Pedirem que eu abaixe o tom de voz	Acharem que sou estridente e incômodo	Envergonhado, ressentido, frustrado, incompreendido

3. Fazer exercício	Dificuldade, incômodo	Dolorido, fracassado, indisciplinado
4. Ajudar em casa	Já trabalhei o dia inteiro! Por que tenho que trabalhar mais quando chego em casa?	Desvalorizado, sobrecarregado
5. Pagar as contas	Sobrecarga, preocupação com dinheiro	Frustrado, deprimido, com medo

Item	Associação	Emoção
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

2. Agora, escolha três itens problemáticos dessa lista. Assim como minha mulher fez comigo, crie para cada item uma reassociação que transforme suas emoções de negativas para positivas. Seguindo o mesmo exemplo:

Item	Reassociação	Emoção
1. Visita da sogra	Ela poderá cuidar das crianças e eu e minha mulher poderemos sair sozinhos à noite! Vou ficar muito grato à minha sogra.	Grato, aliviado
2. Fazer exercício	Em vez de ir a uma academia chata, vou voltar a pedalar e passar mais tempo ao ar livre. Se, além disso, eu passar a comer de forma mais saudável, vou viver mais e ajudar meus filhos a ter hábitos saudáveis.	Entusiasm
3. Ajudar em casa	Adoro meu trabalho e não quero mudar. Durante o dia, sou livre para escolher o que faço com meu tempo. Quando chegar em casa, vou fazer com que todo mundo ajude a manter a casa limpa.	Gratidão

Item	Associação	Emoção
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Crie reassociações internas

A reassociação brilhante de minha mulher foi simplesmente uma nova forma de enxergar algo. Sugiro a você avançar um pouco mais, como fez Drew Barrymore. Quero encorajá-lo a reassociar associações externas com internas e fazer isso em todas as oportunidades. Acredito que essa seja a maneira mais rápida e mais poderosa de expandir suas reservas emocionais. Ao descobrir incessantemente legitimações internas para cada aspecto de importância da sua identidade emocional, você garante a própria felicidade, toma decisões eficazes, aceita riscos razoáveis e dá um passo gigantesco no caminho para ser dono da própria vida.

Veja este exemplo do que eu quero dizer. Digamos que você esteja querendo sair do seu emprego atual e virar empresário. Você vai começar devagar: vai abrir sua empresa, mas vai continuar no emprego e, se tudo for bem, será seu próprio chefe até o final do ano.

Considerando uma mudança desse nível, como você definiria seu sucesso? A maior parte das pessoas responderia essa pergunta em termos de resultados externos. Sucesso seria ganhar muito dinheiro, poder sair do emprego antigo ou obter segurança financeira. Todo o resto seria considerado fracasso.

O problema com essa visão é que ela deixa as pessoas à mercê das circunstâncias da vida. O sucesso financeiro da sua empresa não depende inteiramente de você. Acontecimentos inesperados, como uma queda na economia ou algum desastre natural, podem acabar com seus negócios da noite para o dia. Nesse caso, você seria um fracasso? Associações externas poderiam fazer com que você achasse que sim.

E se você definisse o sucesso de forma interna? E se o definisse em função da legitimação interna de aspectos de sua identidade emocional, não importa o resultado de seus esforços?

Você poderia dizer, por exemplo, que a empresa seria um sucesso se lhe permitisse legitimar seu aspecto de importância de ser criativo, ou se lhe permitisse ser livre e independente, ainda que temporariamente. O simples ato de começar o próprio negócio significaria legitimar seu aspecto de superar desafios, estar no controle, trabalhar e ser provedor.

Enxergar suas ações em função de como você legitima internamente sua identidade emocional – algo sobre o que você não tem controle total – lhe dá poder sobre o próprio destino. Essa visão de si mesmo costuma exigir que você mude suas associações. Digamos que a empresa não desse certo. Uma identidade emocional internalizada e legitimada internamente implica não dar foco à falência financeira dos negócios e a todas as dificuldades que isso pode trazer para você e sua família.

Em vez disso, você valorizaria sua coragem e determinação, pois batalhou para realizar seu sonho. Você se sentiria bem-sucedido com base em como se portou ou

como continuou lutando mesmo após agir de forma ruim ou cometer erros. Sua empresa pode estar em ruínas, mas você levaria consigo uma nova imagem do que é capaz. As reservas emocionais que você construiria ao se enxergar dessa maneira lhe dariam a chance de respirar fundo e começar outra empresa.

Não se trata de um discurso deslumbrado sobre o "poder do pensamento positivo". Antes de abrir meu muito bem-sucedido escritório de *coaching*, fui dono de duas empresas que não deram certo. Logo, sei o quanto o fracasso financeiro pode ser doloroso, amedrontador e desanimador. Em minha ampla pesquisa sobre empreendedores de sucesso, fui surpreendido pela veracidade de um antigo ditado do boxe: "o que conta não é quantas vezes você é derrubado, mas quantas vezes você se levanta". Enquanto estudava a vida de homens e mulheres de sucesso, fiquei surpreso com a quantidade de fracassos que eles superaram, quantos obstáculos aparentemente insuperáveis encararam, quantas decepções arrasadoras sofreram.

Mais tarde, percebi que as experiências por que esses empreendedores passaram eram semelhantes à de escritores, artistas, políticos e cientistas. Muitos notáveis de várias áreas se depararam com fracassos que pessoas menos ambiciosas jamais imaginariam. A vontade de continuar levantando após terem sido derrubados tantas vezes é o que os tornou grandiosos.

Veja a história de R. H. Macy, fundador da proeminente loja de departamentos Macy's, que se tornaria uma das maiores cadeias de varejo do mundo. Macy fracassou quatro vezes antes de vencer – espetacularmente – com a Macy's. Em 1844, ele montou uma loja em Boston, que fechou logo após a abertura. Em seguida, fundou uma loja de tecidos, que faliu dois anos depois. Em 1849, foi para a Califórnia, em meio à corrida do ouro, mas nem mesmo esse período de fartura foi capaz de salvar a terceira loja de Macy, que também deu errado. Macy deu mais uma chance ao comércio de varejo, mas seu quarto empreendimento, uma loja em Massachusetts, também faliu.

Após quatro tentativas malsucedidas de abrir uma loja, Macy encontrou coragem, de alguma forma, de tentar uma quinta vez. O número cinco lhe deu sorte, pois a loja de Nova York cresceu rapidamente, se tornou a maior do mundo e definiu a concepção norte-americana sobre o que é uma loja de departamentos durante muitas décadas.

O que faz de alguém como Macy ser capaz de continuar abrindo novos negócios mesmo após tantos fracassos? O que torna um cientista capaz de continuar voltando a um problema mesmo após vários experimentos fracassados? O que torna um político capaz de concorrer a um cargo mesmo após diversas eleições perdidas?

Há muitas respostas possíveis. As pessoas podem ser motivadas por uma

necessidade avassaladora de vingança, poder ou glória pessoal. A ânsia por legitimação externa pode ser tão intensa que elas não desistem, não importa que obstáculos encontrem. Se estiverem impulsionadas pela necessidade de legitimação externa – como a jovem Drew Barrymore –, essas pessoas não serão felizes, mesmo com muitas conquistas. Não importa quantas vitórias conquistem, jamais estarão satisfeitas ou se sentirão completas. Como o cão de corrida na pista, continuarão a perseguir um coelho mecânico que sempre escapa, independentemente dos feitos que conseguirem acumular.

Se, como a Drew Barrymore madura e realizada, redefinirem suas noções de sucesso com base na legitimação interna de suas identidades emocionais, essas pessoas terão uma sensação de realização e satisfação em cada etapa da jornada, e serão determinadas para seguir em frente e atravessar todos os altos e baixos.

Se isso acontecer na sua carreira profissional, o mesmo acontecerá em seus relacionamentos e na sua vida pessoal. Se você definir o que é sucesso nessas áreas em função de objetivos externos – casar-se, ter amigos, viver em um ambiente agradável –, sua felicidade dependerá de circunstâncias externas. Se o casamento acabar, os amigos se afastarem ou o ambiente mudar, você vai voltar à estaca zero, e então de onde vai tirar as reservas emocionais para começar de novo?

Se você definir seus relacionamentos em função do seu papel como alguém que ama, e não da resposta que seu parceiro lhe dá, e definir sua vida pessoal pela forma como se porta, e não pelos resultados atingidos, a felicidade sempre estará ao seu alcance. Além disso, você vai perceber que estará muito mais aberto a receber legitimação, incentivo, respeito, confiança e amor do outro, pois já estará dando isso a si próprio.

Se você percebe que é dependente da legitimação do parceiro, achará muito mais difícil curtir essa pessoa, mesmo que as coisas estejam indo bem. A ameaça de perder o outro, seja devido a divórcio, seja à morte, sempre estará presente, lembrando-lhe do quão vulnerável você é. Se você souber que sempre será amado e legitimado, com ou sem parceiro, terá a liberdade de amar tudo que a outra pessoa lhe oferecer e apreciar isso ao máximo. É assim que você pode expandir sua identidade emocional e ser dono da própria vida.

EXERCÍCIO

Aprenda a reassociar

Sugiro repetir este exercício diariamente, até que ele vire um hábito e você perceba que o executa automaticamente. Quando aspectos de importância da sua identidade emocional são

desrespeitados por circunstâncias externas, é possível usar o processo apresentado neste exercício para tirar o foco das legitimações externas e incontroláveis, voltando-o para as legitimações internas e controláveis. Após fazer a reassociação de legitimação externa para interna, as rédeas da sua vida estarão novamente em suas mãos.

1. Escolha algum momento específico que aconteceu nesta semana e que o deixou deprimido, frustrado ou com raiva.
2. Identifique quais aspectos de importância foram desrespeitados.
3. Para cada aspecto identificado, escreva algo que você pode fazer para legitimar esse aspecto internamente.

Por exemplo:

Experiência negativa	Aspecto desrespeitado	Reassociação (legitimação interna)
Crianças brigaram o dia inteiro	Ser um bom pai	Minha definição para o aspecto de ser um bom pai significa que meus filhos vão brigar de vez em quando. O que eu posso ensinar a eles sobre resolução de conflitos? Como posso exercitar a paciência? Que aspectos positivos dos meus filhos se revelam durante as brigas?
Afastamento de um amigo de infância	Ser amigo	Esse afastamento é devido ao meu crescimento pessoal. Eu cresci, mas meu amigo não cresceu também. Como outros amigos podem se beneficiar do meu crescimento?
Ser demitido	Ser provedor, estar seguro, trabalhar	Vou encontrar formas de suprir minha família emocional e espiritualmente, apesar das finanças. Vou buscar segurança na minha capacidade de vencer desafios, não em um emprego ou uma situação. Vou me esforçar para encontrar um novo trabalho ou criar oportunidades econômicas e buscar um trabalho voluntário no meu bairro.

Experiência negativa	Aspecto desrespeitado	Reassociação (legitimação interna)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Crie legitimações internas

Você já percebeu o valor de criar legitimações internas para cada aspecto de

importância de sua identidade emocional, mas talvez ainda precise de ajuda para criar suas próprias legitimações internas. Então, veja aqui dez sugestões para legitimar cada aspecto da sua identidade emocional.

Nem todas essas ideias funcionarão para todos, e sem dúvida você vai criar as suas próprias, mas talvez algumas dessas sugestões lhe sirvam de inspiração.

Grupo 1

Eu me sinto importante quando estou no controle.

1. Domine sua mente, seu corpo e sua alma.
2. Defina padrões para sua vida que sejam controláveis por você.
3. Reconheça o que você não pode controlar. Deixe que outras pessoas assumam o controle.
4. Organize sua vida pessoal, sua casa e seu trabalho.
5. Livre-se do entulho da sua vida.
6. Faça uma lista de dez itens que você controla.
7. Livre-se do que você não pode controlar.
8. Peça desculpas às pessoas que você tentou controlar.
9. Estabeleça objetivos mensuráveis e alcançáveis.
10. Diminua o ritmo e medite, reze, faça respiração consciente, pratique ioga ou tai chi chuan ou descubra alguma outra forma de se centrar.

Eu me sinto importante quando confio na minha aparência.

1. Livre-se da autoimagem negativa e substitua-a por aspectos que você aprecia em si mesmo.
2. Expresse gratidão pela sua aparência e pela forma como você age e se sente.
3. Compre roupas novas.
4. Estude a moda atual.
5. Use uma roupa que você estava guardando para uma ocasião especial.
6. Descubra e adote um estilo só seu.
7. Trate-se com algo novo.
8. Mime-se em um spa ou recebendo massagem.
9. Faça uma lista de cinco coisas que você gosta em si mesmo. Mantenha a lista visível ou à mão, para que você se lembre desses itens com frequência.
10. Organize seu guarda-roupa e veja se há tesouros escondidos nele.

Eu me sinto importante quando sou organizado.

1. Use uma agenda ou listas de tarefas a fazer e risque os itens que você já tiver cumprido.

2. Deixe de lado tudo que você não pode organizar, como outras pessoas ou ambientes que estiverem além do seu controle.
3. Organize a garagem ou qualquer espaço onde você guarde objetos.
4. Concentre-se em organizar sua vida e não a vida dos outros.
5. Leia um livro ou procure na internet informações sobre como ser mais organizado.
6. Organize seu tempo de modo que você se sinta livre.
7. Organize seu guarda-roupa.
8. Ao fazer isso, separe três pilhas: guardar, jogar fora e vender/doar.
9. Dê aulas remuneradas ou voluntariadas sobre como ser mais organizado.
10. Divirta-se ao organizar as coisas, envolvendo outras pessoas no processo.

Eu me sinto importante quando estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo.

1. Reze ou medite.
2. Crie e faça afirmações.
3. Arrependa-se ou peça perdão pelos erros cometidos. Conforme a circunstância, peça perdão a outras pessoas, à sua noção de Deus ou a si mesmo.
4. Perdoe os outros.
5. Faça caridade.
6. Passe algum tempo em meio à natureza.
7. Leia um livro religioso ou inspirador que tenha relação com o que você acredita.
8. Estude diferentes religiões.
9. Reserve tempo para se conectar a Deus, ao espírito ou ao universo por 15, trinta ou sessenta minutos diários.
10. Desapegue-se e aceite que Deus, o espírito ou o universo estão no controle.

Eu me sinto importante quando inspiro confiança.

1. Lembre-se de que quanto mais você confia em si mesmo, mais os outros confiarão em você.
2. Confie em seus instintos.
3. Viva de forma a merecer a confiança do outro.
4. Perdoe-se e perdoe o outro por má conduta ou quebra de confiança.
5. Viva de forma íntegra.
6. Defenda uma causa.
7. Tenha caráter.

8. Defina seus padrões e viva à altura deles (para saber mais sobre padrões, ver capítulo 7).
9. Confie em você mesmo para tomar atitudes corretas.
10. Estude a biografia de pessoas que receberam grandes responsabilidades.

Grupo 2

Eu me sinto importante quando sou provedor.

1. Estude livros e revistas sobre finanças.
2. Entre para um clube de investimentos.
3. Planeje a sua aposentadoria.
4. Abra um negócio.
5. Procure um emprego melhor.
6. Economize mais dinheiro.
7. Consolide suas dívidas.
8. Lembre-se de que prover não envolve só o aspecto financeiro; ofereça apoio emocional, físico, espiritual e mental para quem precisa.
9. Venda alguns de seus objetos usados, para que você possa prover outras pessoas com coisas de que não precisa mais e ganhar dinheiro extra.
10. Contrate um estrategista ou planejador financeiro.

Eu me sinto importante quando supero desafios.

1. Livre-se de algo do seu passado que o incomode.
2. Estabeleça objetivos alcançáveis para beneficiar seu corpo e sua mente.
3. Estabeleça objetivos estratégicos para conquistar um desejo em particular.
4. Reconheça os desafios passados como vitórias, identificando o que foi aprendido com cada um e como essas experiências o fizeram crescer.
5. Leia livros e revistas inspiradores sobre o seu poder de superar desafios ou sobre pessoas que conseguiram isso.
6. Ajude outras pessoas a superar obstáculos.
7. Escreva uma história, uma música ou uma poesia sobre o ato de triunfar, apesar de todas as expectativas em contrário.
8. Torne-se um mentor.
9. Seja voluntário em um abrigo, um banco de alimentos ou uma instituição de caridade para ajudar outras pessoas a superar obstáculos de forma concreta.
10. Celebre sua vida atual, listando todos os desafios que você superou para se tornar quem é hoje.

Eu me sinto importante quando vivo o momento.

1. Respire. Reserve um momento para simplesmente relaxar e respirar.
2. Tire tempo para si mesmo.
3. Reze ou medite.
4. Saia para caminhar.
5. Livre-se das energias negativas, concentrando-se nos elementos positivos da sua vida.
6. Expresse gratidão pelo que você tem no momento.
7. Ouça músicas tranquilas.
8. Aprenda a tocar um instrumento musical.
9. Mime-se.
10. Divirta-se com jogos, esportes e simplesmente brinque!

Eu me sinto importante quando estou em um relacionamento amoroso.

1. Se você estiver solteiro, seja mais extrovertido e galanteador. Se estiver comprometido, seja ainda mais galanteador com seu parceiro.
2. Se estiver solteiro, peça aos amigos para lhe apresentarem alguém. Se estiver comprometido, finja que acabou de conhecer seu parceiro e descubra algo novo sobre ele ou ela.
3. Livre-se de ressentimentos, raiva e pensamentos negativos.
4. Mime-se – e mime seu parceiro, se você tiver um.
5. Se você estiver em um relacionamento, separe algum tempo toda semana para ficar com seu parceiro. Se estiver solteiro, separe algum tempo por semana para se dedicar aos relacionamentos: preparar-se para conhecer alguém ou se tornar mais amoroso e se relacionar melhor.
6. Expresse gratidão por todas as pessoas com quem você se relaciona: namorado ou namorada, parentes, amigos, vizinhos, comunidade.
7. Leia livros sobre como ter relacionamentos saudáveis.
8. Se estiver comprometido, permita-se algum tempo fora da construção do relacionamento para simplesmente brincar e se divertir. Se estiver solteiro, permita-se algum tempo fora da procura de um namorado para simplesmente brincar e se divertir.
9. Se você estiver solteiro, experimente usar alguma agência de relacionamentos on-line. Se estiver comprometido, procure na internet recursos para aprofundar seu relacionamento: artigos, workshops, spas para casais.
10. Se você estiver comprometido, honre e respeite o compromisso entre o casal. Se estiver solteiro, honre e respeite todos os compromissos: com a família, amigos, vizinhos e colegas de trabalho.

Eu me sinto importante quando sou respeitado.

1. Lembre-se de que você é o único que pode se dar o devido e merecido respeito. Concentre-se em maneiras de se respeitar.
2. Termine ou mude relacionamentos com pessoas que não o respeitem.
3. Livre-se de tudo – do passado e do presente – que faça com que você se respeite menos.
4. Respeite as diferenças entre as pessoas.
5. Estabeleça padrões e corresponda a eles.
6. Seja merecedor de respeito, mas não o exija: conquiste-o.
7. Respeite seu passado e compreenda como ele o levou onde você está hoje.
8. Estude virtudes como integridade, honra, valor e comprometimento.
9. Ajude alguém que precise. Mostre a si mesmo que você respeita quem pede ajuda tanto quanto quem oferece ajuda.
10. Respeite quem você é, reconhecendo todas as decisões positivas que tomou na vida.

Grupo 3

Eu me sinto importante quando estou trabalhando.

1. Abra um negócio.
2. Organize seu escritório ou sua casa.
3. Leia livros ou artigos com sugestões para trabalhar de forma mais eficiente.
4. Crie ou entre para um *mastermind group* no trabalho (grupo de apoio em que duas ou mais pessoas pensam e atuam em conjunto em prol de um determinado objetivo).
5. Estabeleça objetivos de trabalho e trace um plano para atingi-los.
6. Dê-se recompensas por trabalhar.
7. Estude mais, para aumentar seu valor profissional.
8. Torne-se mentor de algum jovem empreendedor ou profissional iniciante na sua área.
9. Contribua para microempréstimos para outros países, pois, com isso, você ajuda outras pessoas a trabalhar.
10. Estude a biografia de grandes empreendedores e inovadores.

Eu me sinto importante quando sou livre e independente.

1. Crie tempo para si mesmo.
2. Crie um plano para se sentir independente.
3. Dê voz àqueles que não têm força para se defender.
4. Escreva sua própria declaração de independência ou missão.

5. Comece algo novo: um hobby, um projeto, um curso ou uma aventura.
6. Mime-se com algum pequeno presente ou um tratamento em spa.
7. Salte de paraquedas, faça mergulho, alpinismo, voo livre.
8. Crie uma lista de todas as suas conquistas passadas.
9. Medite para criar liberdade interior.
10. Ajude alguém que não esteja esperando por isso.

Eu me sinto importante quando confio no meu conhecimento.
1. Procure listas dos melhores livros de todos os tempos e leia-os.
2. Memorize dez novas questões sobre o seu assunto favorito.
3. Faça cursos livres em universidades.
4. Faça cursos on-line.
5. Partilhe conhecimento, dando aulas.
6. Aprenda outra língua.
7. Estude um novo assunto.
8. Aprenda sobre culturas, negócios ou religiões diferentes.
9. Crie um site sobre a sua área de conhecimento favorita.
10. Escreva um livro sobre sua experiência de vida.

Eu me sinto importante quando sou amigo.
1. Seja o amigo que você gostaria de ter.
2. Faça para os outros o que eles gostariam que você fizesse para eles.
3. Demonstre apreço pelos seus amigos.
4. Escreva bilhetes de agradecimento.
5. Planeje férias com seus amigos.
6. Honre seus padrões e suas crenças.
7. Dite o tom de seus relacionamentos.
8. Entre para um clube ou grupo de hobby.
9. Faça um favor anônimo para um amigo.
10. Perdoe alguém e recupere uma antiga amizade.

Eu me sinto importante quando sou elogiado.
1. Elogie-se. Quanto mais você internalizar sua identidade emocional, elogiando-se, menos precisará do elogio alheio e mais energia terá para elogiar os outros, o que, ironicamente, vai satisfazer o seu desejo. Isso acontece de duas maneiras: uma, porque as pessoas o elogiarão de volta, duas, porque, ao elogiá-las, você sentirá como se estivesse elogiando a si mesmo.
2. Reconheça suas conquistas, presenteando-se com algo que você deseje.

3. Seja grato a si mesmo por tudo o que você faz.
4. Elogie cinco pessoas por dia.
5. Elogie alguém que você não conheça na fila do caixa de uma loja.
6. Elogie as pessoas próximas a você.
7. Envie um bilhete de agradecimento para alguém.
8. Mime-se. Você sabe do que precisa.
9. Convide-se para sair.
10. Passe tempo com pessoas que precisam da sua atenção: seja voluntário em projetos sociais, visite parentes solitários, seja carinhoso com amigos e vizinhos.

Grupo 4

Eu me sinto importante quando estou seguro.

1. Estude mais para expandir suas capacidades.
2. Economize 10% do dinheiro que você ganha.
3. Seja o tipo de amigo que você gostaria de ter.
4. Perdoe quem agiu de forma errada com você. Segurança emocional é a melhor segurança.
5. Leia livros sobre finanças ou relacionamentos.
6. Demonstre gratidão pela segurança que você tem hoje.
7. Ajude alguém que não esteja seguro.
8. Defina claramente o que estar seguro significa para você e trace um plano para obter segurança.
9. Planeje o futuro em termos financeiros, emocionais, físicos, mentais e espirituais.
10. Livre-se de velhas crenças e hábitos que o deixam inseguro, concentrando sua energia em criar hábitos positivos que lhe deem segurança.

Eu me sinto importante quando sou criativo.

1. Encontre um novo hobby criativo.
2. Faça cursos livres em universidades.
3. Aprenda algo novo.
4. Estude a biografia de pessoas criativas.
5. Divirta-se, divirta-se, divirta-se de forma criativa.
6. Dedique um tempo para a criação.
7. Transforme algum cômodo da casa em lugar de criatividade.
8. Escute música.
9. Ensine outras pessoas a serem criativas.
10. Faça um caderno com anotações e recortes, escultura, jardinagem, cante,

pinte, escreva.

Eu me sinto importante quando estou saudável.
1. Faça exercícios.
2. Alimente-se corretamente.
3. Informe-se sobre escolhas alimentares saudáveis.
4. Ensine outras pessoas a comer de forma saudável.
5. Programe algum tempo para ser saudável, seja dormindo mais, fazendo exercício, alimentando-se bem, relaxando ou recebendo o cuidado de outras pessoas.
6. Mime-se e vá para um spa ou retiro.
7. Contrate um personal trainer.
8. Perca os quilinhos indesejados.
9. Experimente um exercício novo, como ioga, dança ou ciclismo.
10. Entre para uma academia e frequente-a regularmente.

Eu me sinto importante quando estou ligado à família.
1. Escreva uma carta para alguém querido.
2. Faça um favor anônimo a um parente.
3. Faça um diário sobre sua família.
4. Estude sua árvore genealógica.
5. Recolha histórias familiares.
6. Telefone para seus parentes e mostre-lhes que você pensou neles.
7. Leia um livro sobre relacionamentos.
8. Perdoe alguém da sua família.
9. Demonstre gratidão pela sua família.
10. Separe tempo para se concentrar em se reconectar.

Eu me sinto importante quando sou reconhecido.
1. Encontre formas de reconhecer a si mesmo. Quando você passa a reconhecer o que faz bem, não precisa do reconhecimento dos outros.
2. Faça um diário das coisas que você faz bem.
3. Todos os dias, liste cinco características que você goste em si mesmo.
4. Dê-se um pequeno presente quando atingir um objetivo.
5. Mantenha uma lista atualizada de suas conquistas.
6. Crie um “altar” para o seu sucesso em casa ou no escritório.
7. Mande cartas anônimas para outras pessoas, reconhecendo o mérito daquilo que elas fazem.

8. Leia livros de autoajuda.
9. Recupere algum hobby antigo que você tinha na infância.
10. Concentre-se no que você pode controlar e conquistar. Deixe de lado todo o resto.

Grupo 5

Eu me sinto importante quando resolvo problemas.

1. Pare de tentar resolver os problemas dos outros.
2. Adote um novo hobby para ter novos problemas a resolver.
3. Desmonte algum objeto e remonte-o.
4. Seja mestre em quebra-cabeças, palavras cruzadas, caça-palavras e outros tipos de jogos intelectuais.
5. Construa algo do zero.
6. Monte um auto ou aeromodelo.
7. Apresente ideias para políticos ou educadores.
8. Ensine alguém a resolver problemas ou consertar objetos.
9. Conserte relacionamentos antigos que andem mal.
10. Leia livros sobre o funcionamento das coisas.

Eu me sinto importante quando cumpro meu propósito de vida.

1. Estabeleça um padrão e viva à altura dele.
2. Contrate um *coach* para ajudá-lo a atingir os resultados desejados.
3. Tenha seu propósito bem claro.
4. Cerque-se de pessoas que apoiem seu propósito.
5. Apoie os propósitos de vida dos outros.
6. Mantenha um diário com as suas conquistas.
7. Destrinche as vidas de outras pessoas que atingiram seus propósitos.
8. Seja o mentor de alguém.
9. Demonstre gratidão pelos seus desafios, pois eles são parte de quem você é.
10. Convide as pessoas para participarem do seu propósito.

Eu me sinto importante quando estou conectado à natureza.

1. Participe de grupos de defesa do meio ambiente.
2. Seja voluntário em algo que lhe permita entrar em contato com a natureza.
3. Faça caminhadas, ande de bicicleta, acampe, passeie na praia.
4. Cuide de um jardim, plante uma árvore ou recolha lixo de áreas abertas.
5. Separe algum tempo para estar em meio à natureza.
6. Assista ao pôr do sol, ao nascer do sol ou ande na chuva.

7. Dê início a um movimento ambiental.
8. Planeje ou se inscreva em alguma atividade ou esporte a céu aberto.
9. Ensine às novas gerações sobre a natureza.
10. Aprenda como a Terra funciona.

Eu me sinto importante quando estou numa posição de influência.
1. Seja mestre de si mesmo: de seus pensamentos, atos e impulsos.
2. Estude a biografia de grandes líderes do passado.
3. Faça trabalho voluntário, seja um mentor, ou ajude os outros de alguma forma.
4. Seja um membro ativo da sua comunidade.
5. Abra uma empresa ou ajude alguém a construir um negócio.
6. Seja a voz da mudança. Marque posição e se destaque.
7. Ajude as pessoas a conseguirem o que querem e você receberá o que quer.
8. Alimente seus pensamentos com informações inspiradoras e positivas.
9. Escreva um livro.
10. Anime as pessoas e nunca coloque alguém para baixo.

Eu me sinto importante quando sou legitimado.
1. Legitime-se para eliminar o desejo de que outras pessoas o legitimem. Em retribuição, você terá mais energia para legitimar os outros.
2. Legitime quem você é, aceitando e honrando o que faz.
3. Legitime seu propósito na Terra.
4. Legitime seu passado e celebre tudo o que você superou, listando suas conquistas.
5. Mantenha uma listagem de tudo de positivo que você faz ao longo do dia.
6. Reconheça de que forma outras pessoas são diferentes de você e legitime suas opiniões.
7. Legitime pessoas que você valoriza, enviando-lhes cartões, bilhetes, mensagens de texto ou e-mails.
8. Dê-se um pequeno presente após atingir um objetivo.
9. Reze ou medite.
10. Dê-se permissão para sonhar.

Grupo 6

Eu me sinto importante quando atinjo meus objetivos.
1. Estabeleça objetivos possíveis e pequenos.
2. Recompense-se ao atingir seus objetivos com minicomemorações.

3. Anote seus objetivos, ponha-os em um lugar visível e olhe para ele para todos os dias.
4. Ao se envolver em um projeto, concentre-se no resultado.
5. Planeje cada dia, semana e mês em função de obter o objetivo desejado.
6. Sacrifique algo pequeno por algo maior.
7. Tenha um parceiro de responsabilidade, ou seja, alguém que responsabilize você por seus objetivos.
8. Faça ajustes ao longo da jornada para ajudá-lo a atingir seus objetivos.
9. Abra mão de objetivos não atingidos. O seu passado não é o seu futuro.
10. Separe algum tempo diário ou semanal para trabalhar nos seus objetivos.

Eu me sinto importante quando estou "no palco".
1. Dê aulas sobre a sua área profissional.
2. Entre para um grupo de teatro.
3. Dê palestras.
4. Seja voluntário na sua área.
5. Contrate um *coach* para aumentar suas habilidades.
6. Estude a história dos maiores realizadores da sua área.
7. Pratique suas habilidades na frente do espelho.
8. Grave em vídeo suas apresentações para avaliá-las.
9. Crie um grupo para praticar junto.
10. Apresente-se em eventos de caridade, hospitais ou abrigos.

Eu me sinto importante quando aprendo.
1. Ensine. A melhor forma de aprender é ensinar.
2. Escolha um assunto novo para estudar.
3. Faça um diário sobre o que você aprendeu.
4. Aprenda a tocar um instrumento musical.
5. Frequente bibliotecas.
6. Ensine alguém a ler.
7. Faça trabalho voluntário em escolas.
8. Aprenda a fazer malabarismo, manobras com um ioiô ou truques de mágica.
9. Crie ou participe de um clube do livro.
10. Viaje.

Eu me sinto importante quando sou um bom pai.
1. Faça cursos sobre como criar seus filhos.
2. Tempo é tudo. Passe tempo com seus filhos.

3. Aceite seus filhos como eles são.
4. Seja consistente na disciplina.
5. Seja o maior defensor do seu filho.
6. Elogie o sucesso dos seus filhos.
7. Seja ameno ao julgar.
8. Lembre-se de que normalmente "é só uma fase".
9. Demonstre gratidão pelos altos e baixos.
10. Deixe bilhetinhos carinhosos para seus filhos por toda a casa.

Eu me sinto importante quando sou necessário.
1. Ironicamente, quanto mais você se doa aos outros, sem esperar nada em troca, mais se sente necessário.
2. Faça trabalho voluntário, seja de forma pública, seja anônima.
3. Alivie o fardo de alguém.
4. Ajude espontaneamente um desconhecido.
5. Mostre aos outros o quanto você os valoriza.
6. Perdoe ressentimentos antigos.
7. Medite ou reze e entre em contato com sua verdadeira identidade.
8. Mime-se um pouco.
9. Demonstre gratidão pelo que você conquistou na vida.
10. Escute os problemas de alguém.

Grupo 7

Eu me sinto importante quando sou vitorioso.
1. Concentre-se em vencer apenas na sua vida. Não se compare aos outros.
2. Estabeleça objetivos pessoais que você consiga alcançar, para se sentir vitorioso.
3. Desafie-se.
4. Encarregue-se de algo novo.
5. Crie tempo para a vitória em sua vida.
6. Organize sua vida para que mais situações sejam encaradas como um jogo.
7. Jogue mais.
8. Estude a biografia de vencedores.
9. Eleve seus padrões.
10. Domine as situações que atrasam sua vida.

Eu me sinto importante quando aproveito a vida.
1. Viaje.

2. Experimente um prato diferente.
3. Faça trabalho voluntário.
4. Aprenda algo que você sempre quis.
5. Desafie-se.
6. Comece um novo hobby.
7. Leia livros especializados, revistas e romances sobre como aproveitar a vida mais plenamente.
8. Desligue o celular, a TV, o computador ou qualquer outro "desperdiçador de tempo" durante um dia na semana.
9. Sorria, abrace e beije mais.
10. Dedique todo o tempo que puder para brincar.

Eu me sinto importante quando respeito meus padrões.
1. Defina seus padrões claramente, de forma que não haja dúvidas se você os respeita.
2. Viva de forma íntegra.
3. Seja honesto.
4. Leia sobre pessoas que corresponderam aos padrões delas.
5. Perdoe a você mesmo e aos outros por desrespeitar seus padrões.
6. Seja ético em seus pensamentos e ações.
7. Seja forte em ambientes sociais e não ceda à pressão de seus pares.
8. Faça cursos livres sobre ética em universidades.
9. Respeite e honre os padrões de outras pessoas.
10. Demonstre gratidão pelos seus padrões.

Eu me sinto importante quando contribuo para algo.
1. Faça trabalho voluntário.
2. Doe sangue.
3. Ajude alguém de forma anônima.
4. Envie bilhetes de agradecimento para quem o ajuda.
5. Seja um bom ouvinte.
6. Apoie o sonho de alguém.
7. Ofereça um ombro amigo.
8. Seja caridoso em relação a tudo.
9. Ajude pessoas oprimidas.
10. Reconheça os outros por seus esforços.

Eu me sinto importante quando sou aceito.

1. Aceite-se, e você não precisará da aceitação dos outros. Você é a única pessoa capaz de aceitar a si mesmo de coração aberto.
2. Liste dez itens que você faça bem.
3. Demonstre gratidão por sua vida, suas ações e decisões.
4. Faça um diário com suas pequenas vitórias.
5. Aceite os outros.
6. Legitime o que você faz e quem você é.
7. Crie e faça afirmações.
8. Reze ou medite.
9. Crie um "altar" para o seu sucesso em casa ou no escritório.
10. Estenda a mão a quem precisa.

PARTE III

Maximize sua identidade emocional

Capítulo 7

LIBERE SEU CAMINHO

Pois Deus não nos deu espírito de covardia,
mas de poder, de amor e de equilíbrio.
– *II Timóteo 1,7*

Mary Louise Zeller, uma querida amiga, encontrou alguns obstáculos significativos em seu caminho. Ela viu o filho de um ano e meio de idade cair do segundo andar de casa e, após o trauma, ficou emocionalmente paralisada. Por causa da depressão, recolheu-se a uma vida sedentária e ganhou muito peso. Pior do que isso: com medo, cercava o filho o tempo todo, tentando protegê-lo dos perigos do mundo exterior.

O filho acabou se recuperando plenamente, mas a recuperação de Mary Louise demorou mais. Ela me contou sua história:

> Eu estava deprimida. Chorava muito. Podia estar dirigindo e começava a chorar de repente. O bebê me ajudava a me recompor. Eu tinha que cuidar dele.
>
> Certo domingo, eu estava lendo o jornal pela manhã quando vi um anúncio de aula de tae kwon do, que dizia: "Melhore sua concentração", coisa que eu não tinha. Dizia: "Fortaleça sua autoestima", coisa que eu não tinha. Se você não consegue manter nem o seu filho em segurança, que tipo de mãe é você? Minha autoconfiança estava em frangalhos. Eu estava gorda e sem fôlego, e o anúncio dizia: "Entre em forma." Achei que aquilo seria mais divertido do que correr, fazer musculação ou aeróbica. Então, liguei para o número no anúncio. Fui apenas dar uma olhada na aula, mas o Mestre Kim me entregou um uniforme e disse: "Tome. Vista isso."
>
> Tem algo a mais quando um mestre diz "Tome. Vista isso." Você pensa logo: "Tudo bem. Eu não ia fazer isso, mas tudo bem." Ele me ensinou uma lição, dizendo: "Volte amanhã." Eu voltei e percebi que me sentia mais viva. E quanto mais ativa eu me tornava, mais calma, tanto emocional quanto mentalmente.
>
> Nas primeiras duas semanas, fiquei com tanta dor que dormi dentro d'água, na banheira. De verdade. Era o único lugar onde eu conseguia dormir. Eu só conseguia subir e descer as escadas me arrastando no chão. Não sei como

consegui seguir em frente, mas aquilo me dava a sensação de estar viva novamente, me dava esperança, me dava autoconfiança. O anúncio estava certo.

As pessoas me diziam que eu era velha demais. Comecei aos 44 anos. Então, chegou a primeira vez em que o Mestre Kim me disse: "Quero que você vá a uma competição." Achei que ele queria que eu fizesse coisas de mãe: torcer, dirigir e fazer sanduíches. Ele respondeu: "Ah, não. Você vai competir."

Competi e fiquei apavorada. Eu não conseguia nem respirar fundo, mas entrei assim mesmo. Quando tudo acabou, pensei, "uau!". Foi como estar na escola de novo, pegando o ônibus para ir ao jogo de basquete. Perdi todas as lutas em que competi por dois anos. Era de se imaginar que eu ficasse desanimada e desistisse, mas eu finalmente entrei com tudo, em vez de recuar e tentar me proteger – eram lutas de full contact. Usa-se equipamento de proteção no tae kwon do olímpico, mas aquilo era full contact, e então eu tentava me proteger.

Bem, ninguém vence tentando se proteger. Você pode ficar protegida ao tentar se proteger, mas não consegue vencer. Então pisei no tatame e pensei: "Não vou perder de novo. Vou ganhar essa luta." Coitada da minha adversária... Eu fui atrás dela como uma guerreira. Ela ficou com cara de: "Ai, meu Deus, alguém tira essa vovó de cima de mim."

Quando a Mary Louise abriu seu caminho, se livrando do medo, da dúvida e das preocupações, ela não mais se contentou em apenas apanhar. Ela ficou mais confiante, e sua noção do que era possível se expandiu. A história continua:

Em algum momento do caminho eu disse para mim mesma: "Quero competir nas Olimpíadas." Agora sei que Deus tem senso de humor, porque dar a alguém de 55 anos de idade vontade de ir para as Olimpíadas ... Ah, isso que é senso de humor. Todo mundo achou que eu estava sendo ridícula, mas sabe de uma coisa? Eu dei trabalho para eles. De onde eu venho, dizem que "é melhor mirar na lua e acertar na cerca do que mirar na cerca e acertar no chão". Então, eu mirei na lua. Fiquei em quarto lugar na categoria acima de 18 anos de luta full contact, que requer rapidez, força, vigor, resistência e agilidade impressionantes.

É preciso sonhar alto para se sentir vivo. Poder e paixão na vida – viva nesse ambiente. O poder de internalizar sua identidade emocional é, na verdade, estar na fonte do poder. Quando faço a diferença, fico feliz. Eu gostaria de inspirar você: ninguém precisa ficar babando num retiro de idosos quando ficar mais velho. Quando eu tiver 80 anos, ainda vou estar no tatame, de alguma maneira. Vou estar no tatame, na luta.

A única coisa que eu quero passar para você é algo que seu treinador vai lhe

dizer: “Deixe tudo no tatame.” Quando você vai e dá tudo, e sabe que deu tudo, é tão precioso. Deixe tudo no tatame. Assim, quando você achar que não tem mais nada para dar, você terá tudo para dar. Deixe tudo no tatame. Tudo mesmo. Não deixe esta vida sem deixar tudo para trás. Simplesmente, se entregue.

Mary Louise, aos 67 anos, ainda compete no tae kwon do. E luta na categoria de 18 anos ou mais. Sim, você leu corretamente. Ela compete contra adversários quase cinquenta anos mais jovens, em vez lutar na categoria de 60 anos ou mais.

Mesmo tendo ficado apavorada e perdido todas as lutas durante dois anos, ela conseguiu eliminar o medo e as preocupações do caminho, o que lhe permitiu conquistar o primeiro campeonato. Hoje, Mary Louise é faixa preta 6º Dan e mestre-instrutora de tae kwon do da equipe olímpica dos Estados Unidos. Ganhou 17 medalhas de ouro em campeonatos nos Estados Unidos e 8 em campeonatos internacionais; foi convidada para treinar com a equipe olímpica americana de 2000.

Em 2004, entrou para o Hall da Fama das Artes Marciais dos Estados Unidos e recebeu o título de Competidora Internacional do Ano. No Aberto da Coreia, em 2004, também recebeu o prestigiado prêmio Guerreiro Hwarang, como Competidora do Ano. É a atual medalhista de ouro americana em técnica e treina a categoria de 18 anos ou mais. Mary Louise ainda sonha com novos objetivos – e vai atrás deles. Ela nunca mais deixou que o medo, a dúvida e as preocupações a impedissem de maximizar sua identidade emocional. Mary aprendeu a abrir caminho.

Maximize sua identidade emocional

Já vimos que a identidade emocional consciente lhe permite dominar seus altos e baixos emocionais e a tomar decisões de vida conscientes e eficazes. Vimos como a identidade emocional internalizada permite desenvolver reservas emocionais enormes, que lhe concedem resistência para superar os obstáculos e retomar o poder sobre sua vida. O terceiro passo no caminho de ser dono da sua vida é a maximização da identidade emocional: ir atrás dos sonhos e objetivos que lhe permitem atingir todo seu potencial, conquistar tudo que você é capaz e expressar completamente cada aspecto da sua identidade emocional, da forma mais satisfatória para você.

O que poderia impedir você de fazer isso? Em minha experiência como mentor,

percebi que pode haver três problemas:

1. Você se depara com o medo, as preocupações e a ansiedade, o que bloqueia seu caminho.
2. Você mergulha em expectativas irreais, que normalmente são externas, em vez de se concentrar em padrões pessoais que, por definição, são internos.
3. Você não aponta seu foco e sua determinação para o que é mais importante para você.

Nos capítulos finais, vamos abordar esses obstáculos. No entanto, se tivéssemos que nos concentrar em apenas um problema, seria o assunto deste capítulo: o medo. Esse é um obstáculo que bloqueia a imensa maioria dos meus clientes; só quando eles tiram o medo do caminho é que começam a caminhar a passos largos em direção à realização de seus sonhos. Para maximizar sua identidade emocional, é preciso aprender como tirar o medo do seu caminho.

O primeiro passo, como sempre, é o entendimento. O que é o medo e por que ele é tão poderoso? Vamos dar uma olhada mais de perto nessas questões.

O medo está sempre no futuro

Digamos que você esteja fazendo uma trilha e, ao cruzar uma árvore, se depara subitamente com uma cascavel enorme no meio do caminho. Você teria medo de quê? Se você for como a maioria das pessoas, teria medo de que a cobra o picasse. Agora, digamos que você dê um passo para trás, mas a cobra pique você bem na perna.

Você teria medo de quê? Mais uma vez, se você for como a maioria das pessoas, teria medo de ser envenenado pela peçonha e morrer. Repare que a emoção dominante não trata de uma questão presente. Você não se sente magoado porque a cobra interrompeu sua trilha, nem frustrado com a dor na perna. Você teme algo que pode acontecer no futuro: a picada de cobra significa que você vai morrer.

Escolhi especificamente um exemplo em que o medo é de morte, e não de falência financeira, humilhação pessoal ou decepção romântica. Embora quase todo obstáculo de vida possa, em tese, ser superado, a morte põe um ponto final em todos os nossos esforços. O medo da morte – a necessidade de preservar a segurança e lutar pela autopreservação – supera qualquer outro temor.

Também escolhi um exemplo em que o medo é totalmente real. Uma cobra sibilando no meio do seu caminho pode muito bem dar o bote. E a picada de uma cascavel irá matá-lo, quase com certeza. Neste caso, o medo é totalmente justificado.

Mas mesmo neste caso, o medo não diz respeito ao que *está* acontecendo, mas ao que você acha que vai acontecer. Você tem medo no presente de algo que você acha – neste caso, corretamente – que *vai* acontecer no futuro.

Os dois tipos de medo

Todo medo diz respeito a algo que nós achamos que vai ou pode acontecer no futuro. Existem dois tipos de medo. Um deles é crucial para nossa sobrevivência. O outro tem características úteis, como nos alertar contra certos aspectos das situações. No entanto, o segundo tipo costuma ser o maior obstáculo para a maximização da identidade emocional.

O primeiro tipo de medo nasce da autopreservação e envolve ameaças reais e imediatas à nossa segurança física e a das pessoas que amamos. Uma agressão física, um acidente de trânsito, uma doença grave, uma grande tempestade ou um incêndio são ameaças reais e imediatas, bastante diferentes, por exemplo, da perspectiva de ser demitido ou mesmo de perder tudo e não ter o que comer.

O medo que deriva da autopreservação tem um propósito muito útil: alertar-nos contra perigos legítimos e nos ajudar a evitar perigos que podem nos mutilar ou matar. Esse medo autopreservador nos ensina a ter cautela quando diante de cascavéis, trânsito pesado, fornos quentes e pessoas violentas. Ele nos encoraja a levar mais água em uma caminhada pelo deserto e nos lembra de usar o cinto de segurança ao dirigir. Graças a ele, ensinamos os filhos a olhar para os dois lados antes de atravessar a rua e lembramo-nos de trancar o portão de casa à noite. A autopreservação verdadeira se baseia em preocupações reais sobre perigos que ameaçam a segurança física de quem amamos e de nós mesmos.

O outro tipo de medo, o tipo que bloqueia nossos caminhos e nos impede de maximizar nossa identidade emocional, acontece quando falsas evidências parecem reais. Enquanto o medo da cascavel ou do acidente de carro se baseia na *realidade* ou em evidências autênticas – realmente existe perigo nessas situações, e é preciso tomar alguma atitude de defesa –, o outro tipo de temor é *falso*. Ele não nos dá informações úteis sobre o mundo. É uma evidência falsa que parece real.

Esse tipo de medo é falso porque se baseia na premissa errônea de que é possível prever o futuro. É claro que não podemos. Nós tememos, com razão, tudo que ameaça nossa sobrevivência física, pois a morte é o fim irrefutável do nosso futuro neste planeta. Qualquer outro tipo de ameaça, no entanto, tem consequências incertas. Mesmo que haja motivo para acreditar que a consequência inicial de uma ameaça será terrível, como humilhação pública, falência, prisão ou perda de alguém

querido, não é possível ter a menor ideia de como será a consequência *final*. Nenhuma. Nós simplesmente não podemos saber o que o futuro trará, e ter medo disso é nada menos do que desperdício de energia. Mark Twain disse, certa vez: "Eu tive muitos problemas na minha vida, e alguns deles realmente aconteceram."[14] William Shakespeare expressou a mesma ideia de forma mais eloquente: "Muito antes de morrer, morre o covarde."[15]

O triste é que esse tipo de medo não leva à autopreservação; na verdade, costuma ser danoso. Décadas de pesquisa já provaram os efeitos nefastos do estresse, da ansiedade, do medo e da preocupação constante. Não há dúvida de que isso prejudica o corpo, a mente e a alma. Você já ficou tão estressado e preocupado a ponto de não conseguir dormir? Já teve tanto medo de tomar uma decisão que acabou não tomando nenhuma? Já esteve tão ansioso que seu coração disparou, sua pressão subiu e seu estômago se revirou? Escritor de romances de mistério, Arthur Somers Roche explicou que "a ansiedade é uma fina corrente de medo que escorre devagar pela mente. Se alimentada, ela abre um canal que drena todos os seus pensamentos".[16]

O poder do medo

Por que o medo é tão poderoso? Por que costuma nos impedir de maximizar nossa identidade emocional?

Para encontrar essa resposta, é preciso observar como o nosso corpo é "programado". No cérebro, existem dois aglomerados de neurônios de pouco mais do que dois centímetros que formam a *amígdala*. Essa estrutura, comumente chamada de "cérebro emocional", é responsável pelas nossas respostas instantâneas a ameaças físicas imediatas. Na verdade, a mensagem da amígdala chega ao sistema nervoso antes mesmo que o "cérebro pensante" – o córtex cerebral – tenha chance de se manifestar. No exemplo da cobra, a amígdala vai instruir nosso corpo a pular fora do caminho antes mesmo que o córtex cerebral tenha chance de identificar a cobra como uma inofensiva caninana ou um ainda mais inofensivo galho de árvore.

A amígdala tem acesso rápido e privilegiado ao sistema nervoso porque a sobrevivência é a prioridade. "Aja primeiro e pergunte depois" é um excelente lema quando se está pulando da frente de uma cobra ou usando a descarga de adrenalina para fugir de um ataque de elefante. Se soubermos de uma queda na bolsa de valores, recebermos uma mensagem da namorada dizendo "temos que conversar" ou uma ligação de um parente nervoso, podemos apresentar uma resposta de pânico semelhante. O medo em relação à economia, a relacionamentos ou à nossa vida

pessoal pode fazer com que imaginemos falência, desemprego, divórcio, abandono, e provoca a mesma intensidade e urgência que sentiríamos se tivéssemos de fato topado com a cobra venenosa ou o elefante enfurecido.

A amígdala dispara a resposta de luta ou fuga, que nos faz enfrentar uma situação ou fugir dela. A amígdala acelera o coração, os pulmões, o fluxo sanguíneo e os músculos, nos preparando para um esforço físico de vida ou morte. Diante de um problema emocional ou um possível perigo futuro, essa resposta física no presente não é útil. No entanto, nosso repertório de respostas é limitado aqui: a amígdala reage ou não. Ela não distingue uma ameaça à sobrevivência (como a cobra) de uma ameaça às nossas emoções (como o anúncio de uma onda de demissões no trabalho) ou uma ameaça imaginada (como o medo de encontrar uma cobra na próxima viagem ou o medo de que uma baixa na economia gere desemprego). Nos três casos – situação física, emocional e imaginada –, a sensação física de medo é praticamente idêntica. Segundo o dr. Maxwell Maltz, "Psicólogos clínicos e experimentais já provaram, sem sombra de dúvida, que o sistema nervoso não é capaz de distinguir entre experiências reais e experiências imaginadas de forma vívida e detalhada".[17]

A resposta de estresse ao medo, descoberta pelo fisiologista de Harvard Walter Cannon, é naturalmente programada no cérebro e representa uma sabedoria genética voltada para nos proteger de perigos corporais. Quando estimulada, esta resposta envia um sinal para uma área do cérebro chamada de hipotálamo, que inicia uma sequência de disparos neuronais e liberação de substâncias químicas que preparam o corpo para lutar ou fugir – mesmo que isso não seja a reação adequada à ameaça percebida.

Dessa forma, para muitos de nós, hormônios de estresse tóxicos percorrem o nosso corpo diariamente, em reação a acontecimentos que não representam ameaça à nossa sobrevivência física. Muitos dos estresses da vida atual disparam uma resposta de luta ou fuga completa, gerando em nós um "estado de guerra permanente". O pior é que o corpo não é capaz de desligar essa resposta imediatamente, mesmo após percebermos que a ameaça não é real. As substâncias químicas do estresse liberadas no organismo são eliminadas por enzimas e proteínas – mas a limpeza leva tempo. Enquanto esses transmissores químicos estiverem circulando e o organismo continuar superestimulado, nós ficamos agressivos, hiperalertas e hiper-reativos. Em vez de guardar as reações para o medo, nós a mobilizamos para falsas evidências que parecem reais.

Cada indivíduo tem sua falsa evidência. Pode ser medo de namorar ou de intimidade, medo do chefe, de ficar desempregado, de pedir promoção ou de várias outras situações. Embora saiba que não vai morrer por causa dessas situações, você

sente essas falsas evidências emocionalmente como se a morte fosse iminente. Sentir medo e ansiedade intensos provoca desconforto e, em doses altas, faz mal à saúde, mas isso nem é o pior da história. O pior é que o medo irreal o impede de maximizar sua identidade emocional. Diante do receio de seguir seus sonhos, de escolher as atitudes que o ajudarão a legitimar seus aspectos de importância, você recua, enganando a si mesmo e a quem você gosta ao não realizar todo o seu potencial. O medo irreal é o culpado – falsas evidências que parecem reais. O problema é que as falsas evidências parecem ser *tão* reais...

EXERCÍCIO

De que modo os medos irreais bloqueiam seu caminho?

Pense por alguns instantes em como os medos, as preocupações e a ansiedade podem bloquear seu caminho e impedi-lo de maximizar sua identidade emocional. Em seguida, complete as seguintes frases:

Na minha vida pessoal

1. Eu adoraria _____ se eu não tivesse medo de _____.
2. Eu sempre quis _____, mas eu nunca fiz isso porque _____.
3. Algo que sempre me preocupa é _____.
4. Algo que eu jamais ousaria fazer é _____.
5. Algo que me impede de maximizar minha identidade emocional é _____.

Em meus relacionamentos

6. Eu adoraria _____ se eu não tivesse medo de _____.
7. Eu sempre quis _____, mas eu nunca fiz isso porque _____.
8. Algo que sempre me preocupa é _____.
9. Algo que eu jamais ousaria fazer é _____.
10. Algo que me impede de maximizar minha identidade emocional é _____.

Em minha vida profissional

11. Eu adoraria _____ se eu não tivesse medo de _____.
12. Eu sempre quis _____, mas eu nunca fiz isso porque _____.

13. Algo que sempre me preocupa é _____.
14. Algo que eu jamais ousaria fazer é _____.
15. Algo que me impede de maximizar minha identidade emocional é _____.

Reveja suas respostas anteriores e então responda às perguntas abaixo:

1. Quais benefícios você receberia se conseguisse superar os medos na sua vida pessoal?
   _____

2. Quais benefícios você receberia se conseguisse superar os medos nos seus relacionamentos?
   _____

3. Quais benefícios você receberia se conseguisse superar os medos na sua vida profissional?
   _____

Supere o medo vivendo no presente

Seja em relação à autopreservação ou a evidências falsas, uma coisa é certa: não há espaço para o medo quando se está presente no momento. Você pode sentir os efeitos dos disparos que a amígdala faz no sistema nervoso, acelerando o coração e encurtando a respiração, e ficar extremamente atento ao ambiente, mas pode aprender a interpretar esse sentimento como percepção aumentada ou hiperatenção, em vez de pavor, ansiedade ou preocupações. A concentração no momento presente lhe permite converter esse estado superestimulado em uma experiência positiva ou, pelo menos, em uma experiência útil, como fazem os atores antes de apresentações ao vivo e os atletas antes de grandes competições.

Também é possível se perguntar se o estado de hiperatenção está lhe propiciando informações úteis, que o ajudarão a preservar a vida, ou se são apenas de falsas evidências que parecem reais. Leia as listas abaixo. Você consegue perceber a diferença entre o medo baseado em evidências autênticas e o medo baseado em evidências falsas?

Evidência real	Respostas úteis
Estou dirigindo numa estrada em meio a forte neblina. Posso sofrer um acidente.	Vou dirigir com muito mais cuidado e ficar muito mais alerta.
Minha filha está aprendendo a andar. Ela pode correr para o meio da rua.	Vou segurar a mão dela quando estivermos perto da rua.
Vou fazer uma trilha, e está começando a chover. Posso	Vou voltar, para não ser pego por uma

me perder ou ficar ilhado.	tempestade.
Evidência falsa	Respostas inúteis
Vou viajar amanhã. E se eu não levar as roupas adequadas? E se eu perder o avião?	Vou ficar preocupado demais com o que botar na mala e vou dormir mal, com medo de que o despertador não toque.
Meu chefe me olhou de um jeito esquisito hoje. Será que ele está bravo comigo?	Vou ficar preocupado com meu bônus de fim de ano e com meu emprego.
Minha namorada não me ligou de volta. Será que ela está perdendo o interesse por mim? Será que ela conheceu outra pessoa?	Vou ficar preocupado com ela terminando o namoro. Vou achar que vai ser muito difícil achar outra namorada e vou lembrar que é horrível estar sozinho.

Qualquer um dos medos listados na coluna da direita da segunda lista pode ser justificado. É possível botar o tipo de roupa errada na mala ou perder o avião. É possível perder o bônus ou ser demitido. Seu namoro pode estar com problemas, e talvez você fique solteiro em breve.

O problema é que a ansiedade e a preocupação não estão gerando respostas úteis. Após fechar a mala e armar o despertador, a preocupação não vai ajudá-lo a se preparar melhor. Se você tiver esquecido algo, a preocupação não vai ajudá-lo a se lembrar disso. Se o seu despertador estiver com defeito, a preocupação não o consertará. A não ser que você ache que realmente é preciso refazer a mala ou arrumar outra forma de acordar no horário, seus medos não o ajudarão – eles apenas o farão se sentir mal.

Da mesma forma, sua preocupação inicial em perder o emprego ou terminar o namoro podem provocar alguma atitude útil, como conversar com o chefe ou com a namorada para saber como andam as coisas. Após decidir tomar uma atitude, o medo não o ajudará a tomar decisão melhor. A preocupação não ajuda a planejar o que fazer em caso de desemprego, nem ajuda a encontrar maneiras de achar uma nova namorada, ainda mais quando você ainda nem sabe se ficará desempregado ou solteiro. Evidências falsas que parecem reais, preocupações e ansiedade *parecem* lhe dar boas informações: "Olha, olha! O perigo se aproxima! Saia da frente!" Na verdade, essas emoções não avisam sobre um perigo real. Elas simplesmente enfraquecem sua confiança.

Talvez sejamos apegados às falsas evidências porque gostamos de acreditar que é possível ver o futuro – mesmo que o futuro seja negativo. Talvez, ao imaginar o pior, tenhamos uma ilusão de controle, como se, de alguma forma, tivéssemos decidido nosso destino. Talvez, ao achar que sabemos o que vai acontecer – ainda

que seja um resultado deprimente –, a sensação seja melhor do que *não* saber o que vai acontecer.

Não sei por que é tão tentador escutar os medos, pois não importa o quanto seria bom saber o futuro, ninguém consegue fazer isso. Em alguns casos, o medo pode lhe indicar uma possibilidade real: é possível que aquele olhar estranho realmente signifique que seu chefe está bravo – ou talvez ele esteja pensando em outra coisa. Seu medo deixa de lado qualquer outra realidade possível e enxerga apenas um futuro terrível: chefe bravo é igual a demissão, que é igual a miséria. Esse futuro terrível é pura invenção sua. Mesmo que seu chefe esteja de fato nervoso, é possível que você não seja demitido. É possível que você seja demitido e decida começar seu próprio negócio ou saia desse emprego e cinco minutos depois seja convidado para o emprego dos sonhos. Você não sabe o que dirá o amanhã, não importa o quanto seu medo insista que sim.

Da mesma forma, o fato de sua namorada não ter ligado *pode* ser um terrível sinal de alerta, indicando que ela vai terminar o namoro em breve – ou pode significar apenas que ela está muito ocupada e não conseguiu pegar o telefone. Evidências falsas que parecem reais são acontecimentos potenciais, que podem ou não ser verdade. No pior dos casos, vamos supor que a namorada realmente termine a relação e você fique solteiro. É possível que você descubra que está adorando ficar solteiro de novo. E se você se vir subitamente afogado em convites de pessoas interessantes que jamais receberia se ainda estivesse comprometido? E se no dia seguinte ao término do namoro, você conhecer alguém que se revela o amor da sua vida?

Em ambos os casos – perder o emprego ou o namoro – seu pior medo pode se tornar realidade, e ainda assim tudo pode acabar melhor do que antes. Você achou que conhecia o futuro, e não estava completamente errado, mas, no fim, você também não estava certo. Ninguém é capaz de prever o futuro, mas nossos medos são *falsas evidências* dizendo que sim, que somos capazes.

Uma parábola budista expressa essa noção perfeitamente. Um fazendeiro era dono de um belo cavalo, e os vizinhos o invejavam. Quando eles o cumprimentavam pela boa sorte, no entanto, o fazendeiro respondia apenas: "Talvez."

O cavalo, então, fugiu. Os vizinhos vieram lamentar: "Que azar!" O fazendeiro respondeu apenas: "Talvez."

O cavalo acabou voltando, trazendo consigo uma égua e um potrinho. Em vez de um cavalo, o fazendeiro agora tinha três. Os vizinhos disseram: "Que boa sorte!" E o fazendeiro respondeu novamente: "Talvez."

Logo, o filho do fazendeiro tentou domar o potro, mas se machucou ao ser jogado ao chão pelo animal selvagem. No entanto, o reino entrou em guerra, e todos os jovens da vila foram recrutados – exceto o filho do fazendeiro, que foi dispensado. Os vizinhos chamaram o acidente de azar e a dispensa de sorte, mas o fazendeiro sabia que não é possível controlar as consequências de qualquer ação, plano ou situação. Com o futuro sempre fora de vista, incontrolável e misterioso, o medo é sempre uma perda de tempo. "Talvez" foi a única resposta do fazendeiro, que assim escapou da armadilha das falsas evidências.

O medo e a sua identidade emocional

Todos temos medos irreais que bloqueiam nosso caminho. Na verdade, os medos se adéquam à identidade emocional de cada um. Veja agora a definição de falsas evidências que parecem reais aplicada à sua identidade emocional: trata-se da antecipação de uma circunstância potencial em que seus aspectos de importância serão desrespeitados.

Um de meus clientes, o Michael, teve dificuldades com esse conceito. Ele insistia que tinha medos razoáveis e que respondia de forma inteligente e correta a perigos potenciais. Michael estava sempre preocupado com a possibilidade de perder o emprego de gerente de marketing. Ele temia que sua esposa adorada, que viajava muito a trabalho, pudesse conhecer algum colega de escritório, passar a ter um caso amoroso e acabar pedindo o divórcio. Ele temia que seus filhos, a quem amava muito, fossem mal na escola, não conseguissem entrar na faculdade e assim tivessem um futuro difícil e infeliz. Sua vida era consumida por preocupações, que Michael insistia em considerar temores racionais sobre perigos reais que ameaçavam a ele e a sua família.

Na posição de quem já foi obrigado a se mudar com mulher e filho para o porão da casa dos pais, após perder todo o dinheiro, eu entendi os temores dele. Sei que coisas ruins podem acontecer – e acontecem – com todo mundo. Não importa toda nossa força, coragem ou clareza de pensamentos, nem sempre é possível evitar que o pior aconteça. A pesquisa sobre as biografias de pessoas bem-sucedidas me mostrou que muitas delas sofreram com adversidades inacreditáveis: negócios fracassados, acidentes devastadores, perda de pessoas queridas. Pessoas como Harriet Tubman, Viktor Frankl e Nelson Mandela se viram diante de escravidão, prisão e risco de morte, quando sociedades opressivas lançaram mão de todos os recursos contra eles.

Ainda assim, eu via que os medos de Michael não o estavam protegendo de possíveis perigos. O temor de perder o emprego não o inspirava a trabalhar de forma

mais eficiente ou a melhorar o relacionamento com o chefe e os colegas. O medo de perder a esposa não o ajudava a se tornar um marido mais amoroso. O receio em relação aos filhos não fez dele um pai melhor.

Na verdade, os medos de Michael causavam o efeito oposto, fazendo-o se sentir menos seguro e menos feliz. No trabalho, o medo impedia Michael de tomar as decisões fortes, certeiras e confiantes que poderiam deixá-lo mais seguro no emprego ou ajudá-lo a aproveitar ofertas para cargos melhores em outras empresas. Nas relações familiares, o medo fez com que ele se afastasse da mulher e tentasse controlar os filhos, o que piorou a vida da família e o impediu de aproveitar o tempo com as pessoas que amava.

Tudo o que preocupava Michael teria de fato lhe causado dor *se* tivesse acontecido. Ao se preocupar com isso antes que acontecesse, ele estava estragando a própria vida. Além do mais, mesmo que o pior *tivesse* acontecido, ninguém jamais poderia saber o que viria em seguida. Às vezes, as mais dolorosas tragédias levam a uma vida mais rica, mais inteira e mais feliz.

Na minha opinião, os medos de Michael o impediam de maximizar sua identidade emocional. Assim, certo dia, pedi a ele que expressasse todos os seus temores em relação à identidade emocional. "Acho que todos os seus medos estão relacionados ao desrespeito à sua identidade emocional", disse a ele. "Vamos examinar cada um de seus aspectos de importância para vermos qual é a relação com seus medos."

Identidade emocional de Michael

1. Sou confiável
2. Sou provedor
3. Estou trabalhando
4. Estou ligado à família
5. Resolvo problemas
6. Sou um bom pai
7. Sou aceito

Veja o que Michael escreveu sobre sua identidade emocional e seus medos primários:

1. Perder o emprego. Todos os meus aspectos de importância são desrespeitados:
    - Ser confiável. Meu chefe não confia no meu trabalho. Minha família não confia na minha capacidade de cuidar deles. Não confio que serei bem-sucedido.

- Ser provedor. Não vou conseguir sustentar minha família.
- Trabalhar. Não estarei trabalhando, pois perder o emprego significa não poder trabalhar.
- Estar ligado à família. Não vou conseguir olhar de frente para a minha família se eu perder o emprego. Vou ter que evitar todos eles até que eu volte a trabalhar, porque vou ficar com muita vergonha e todos vão me menosprezar.
- Resolver problemas. Perder o emprego significa que não consegui resolver meus problemas. Sou um fracasso para resolver problemas, porque senão eu teria resolvido o problema de como manter meu emprego!
- Ser um bom pai. Que tipo de pai sou eu, se não consigo manter o emprego para sustentar os filhos? Que tipo de exemplo estou dando aos meus filhos se não consigo manter meu emprego?
- Ser aceito. Perder o emprego significa que meu chefe não me aceitou. Acho que nenhum chefe nunca vai me aceitar! Meus filhos, minha esposa, meus parentes e vizinhos não vão me aceitar, porque um homem sem emprego é um verdadeiro fracasso.

2. Perder minha esposa. Cinco aspectos de importância desrespeitados:
    - Ser confiável. Minha esposa não confia que eu seja o homem que ela quer. Não confio que eu seja um bom marido que consegue manter a mulher.
    - Ser provedor. Como posso sustentar minha mulher se ela me deixar? Se ela me deixar, é porque não fui um bom provedor. Não lhe dei amor, segurança ou apoio financeiro suficientes.
    - Estar ligado à família. Se minha mulher me deixar, vou perder minha família. Não vou ficar feliz em reuniões de família. Todos perceberão o fracasso que sou como marido e vão me desprezar. Vou me sentir sozinho quando vir meus parentes com seus cônjuges, então não vou mais gostar de reuniões de família.
    - Resolver problemas. Se minha mulher me deixar, nunca vou conseguir resolver o problema de fazê-la feliz. Não vou conseguir resolver o problema de amar alguém que me ame de volta. Também não vou conseguir resolver o problema de fazer minha possível segunda mulher feliz!
    - Ser aceito. Se minha mulher me deixar, isso significa que ela não me

aceita. Se eu não conseguir fazê-la feliz, não posso me aceitar. Vou ser um fracassado que não merece ser aceito.

3. Acontecer alguma coisa ruim com meus filhos. Seis aspectos desrespeitados:
    - Ser confiável. Meus filhos não confiam em mim para cuidar deles. Minha esposa não confiaria em mim para cuidar dos nossos filhos. Como posso confiar em mim mesmo para cuidar das crianças? Coisas ruins podem acontecer a eles, e eu não confio em mim mesmo para protegê-los!
    - Ser provedor. E se eu não conseguir dar aos meus filhos tudo que eles precisam para ficar em segurança e ter um bom futuro?
    - Estar ligado à família. Minha família é a coisa mais importante do mundo. Se eu decepcionar meus filhos, não terei uma família. Vou decepcionar minha família – minha mulher, meus filhos e todos os meus parentes.
    - Resolver problemas. O problema mais importante da minha vida é a proteção dos meus filhos. Sempre que algo de ruim acontece com eles e sempre que estão infelizes, significa que não consegui resolver os problemas deles.
    - Ser um bom pai. Se algo de ruim acontece com meus filhos, isso quer dizer que eu não sou um bom pai.
    - Ser aceito. Eu não me aceitaria se não conseguisse proteger meus filhos. Ninguém conseguiria me aceitar. Ninguém me aceitaria, porque eu teria fracassado como pai.

Ao fim do exercício, Michael ficou surpreso ao perceber como seus medos estavam ligados à sua identidade emocional. "Você tem medo, na verdade, de que seus aspectos de importância sejam desrespeitados", afirmei. "Portanto, a solução para seus medos é encontrar outra forma de legitimar e reforçar seus aspectos de importância. Se você conseguir internalizar de verdade sua identidade emocional – se você encontrar uma forma *interna* de legitimar todos os seus aspectos de importância –, seus medos ficarão enfraquecidos."

EXERCÍCIO

Como o medo afeta sua identidade emocional

Para ver de que forma seus medos estão relacionados à sua identidade emocional, preencha a tabela abaixo. Podem ser grandes medos, como perder o emprego, ou pequenos temores, como a

ansiedade antes de uma viagem.

Meus medos	Aspectos desrespeitados se os medos se tornarem realidade
_____	_____
	_____
_____	_____
	_____
_____	_____
	_____

Internalize sua identidade emocional para superar os medos

Pedi a Michael que encontrasse uma forma de legitimar internamente seus aspectos de importância que estivessem ameaçados pelos medos. Minha intenção era que ele percebesse que o caminho para superar os medos não é se preocupar mais, nem mesmo tentar se convencer de que eles não existem, mas se concentrar nos fatores possíveis de controlar. Queria que ele visse que legitimar internamente a identidade emocional está *sempre* ao alcance de todos. Podemos ser felizes no presente, pois o medo está sempre ligado ao futuro. Se sua segurança física, ou a de pessoas queridas, estiver ameaçada *no momento presente*, é claro que é necessário tomar alguma atitude. Em todas as outras circunstâncias, o medo significa falsas evidências que parecem reais.

Veja aqui como Michael internalizou sua identidade emocional:

1. Perder o emprego.
    - Ser confiável. Eu confio em mim como bom funcionário e bom colega. Confio em minha capacidade de lidar com tudo que a vida jogar no meu caminho. Eu daria a vida pela minha família, então confio que encontrarei uma forma de cuidar deles. É verdade que, se eu perdesse o emprego hoje, não saberia como sustentar minha família. Mas se isso acontecer, confio que serei capaz de lidar com a situação.
    - Ser provedor. Sempre suprirei minha família com amor e apoio emocional. Ninguém pode me impedir de amá-los e de fazer o que considero melhor para eles.
    - Estar trabalhando. Se perder o emprego, vou me esforçar muito para encontrar outro. Vou pensar em projetos nos quais possa trabalhar em

casa, enquanto estiver desempregado. Posso começar um novo negócio. Posso trabalhar de graça até convencer o novo chefe a me contratar.

- Estar ligado à família. Vou continuar aberto à minha família e darei a eles todo o carinho, esteja empregado ou não. Se eles não reagirem bem ao desemprego, vou manter viva no meu coração a ligação com todos.
- Resolver problemas. Se perder o emprego, vou resolver o problema do que fazer em seguida. Sou bom em resolver problemas e o farei com esse também.
- Ser um bom pai. Se eu perder o emprego, serei um modelo de como não desistir diante das adversidades e mostrarei aos meus filhos que eles também são capazes de sobreviver e vencer. Quando crescerem, eles saberão que podem enfrentar qualquer obstáculo, graças à maneira como os ajudei a superar este problema.
- Ser aceito. Eu aceito que sou um bom funcionário e um bom homem. Ficar desempregado não tem qualquer efeito sobre a minha decisão de me aceitar.

2. Perder minha esposa.
    - Ser confiável. Confio que sou um bom marido e um bom homem. Confio que faço tudo que posso para que nosso relacionamento funcione. Se não couber a mim o sucesso da relação e eu perder o amor de minha mulher, confio que conseguirei lidar com a situação.
    - Ser provedor. Sempre darei o amor e o apoio emocional que minha mulher necessitar. Se ela me deixar, vou dar a mim mesmo todo o amor e o apoio emocional de que preciso para seguir em frente e encontrar um novo amor.
    - Estar ligado à família. Vou continuar aberto e carinhoso em relação à minha família, não importa o que minha mulher faça. Vou valorizar essas conexões e encontrar formas de desfrutá-las, com ou sem ela.
    - Resolver problemas. Vou resolver o problema de fazer com que nossa relação funcione bem ou de lidar com o término. Aceito que nem mesmo o melhor solucionador de problemas do mundo tem controle sobre tudo o que pode acontecer. Vou definir *resolver problemas* como "fazer o meu melhor", em vez de "controlar o resultado".
    - Ser aceito. Vou continuar me aceitando, independente das atitudes da minha esposa.

3. Acontecer alguma coisa ruim com meus filhos.

- Ser confiável. Confio que farei de tudo que eu puder para proteger meus filhos. Aceito que não tenho controle total sobre o que acontece com eles.
- Ser provedor. Sempre suprirei meus filhos com amor e apoio emocional. Sempre serei capaz de fazer isso, não importa o que aconteça.
- Estar ligado à família. Vou manter minha ligação com a família em meu coração e vou ficar aberto a qualquer parente que queira se conectar a mim.
- Resolver problemas. Vou resolver o problema de como proteger meus filhos ou do que fazer se eles estiverem em dificuldades. Aceito que nem mesmo o melhor solucionador de problemas do mundo tem controle sobre tudo o que pode acontecer. Vou definir *resolver problemas* como "fazer o meu melhor", em vez de "controlar o resultado".
- Ser um bom pai. Vou definir *bom pai* como alguém que sempre faz de tudo para estar sempre disponível aos filhos, em vez de alguém que tem o poder de protegê-los. Aceito que nem mesmo o melhor pai do mundo tem controle sobre tudo o que pode acontecer com os filhos.
- Ser aceito. Vou continuar me aceitando, não importa o que aconteça com meus filhos.

Michael foi um homem muito preocupado a vida inteira, e não foi fácil para ele deixar os medos de lado. Mas, ao procurar legitimação interna para seus aspectos de importância, toda vez que um medo aparecia, ele conseguia superá-lo. Para Michael, foi muito útil lembrar-se sempre que os medos lhe davam falsas informações, que devem ser ignoradas, em vez de verdadeiras informações, que devem ser ouvidas. Este entendimento lhe permitiu relaxar e responder no momento certo, e não ficar constantemente se defendendo dos medos.

Como minha amiga Mary Louise falou no início deste capítulo: "Não se vence tentando se proteger. Você pode ficar protegido ao tentar se proteger, mas não pode vencer." Ao aprender essa lição, Michael ficou mais tranquilo e aberto, tanto em casa como no trabalho. Seu desempenho profissional melhorou muito e a relação com a família ficou muito mais satisfatória. Michael começou até mesmo a pensar em conseguir um emprego melhor, uma opção que sempre havia ignorado por estar apavorado com a possibilidade de não poder trabalhar e sustentar a família. Ele deixou de lado as falsas evidências do medo e se afastou das mensagens enganadoras

sobre o futuro. A recompensa recebida foi maximizar a identidade emocional em toda a sua vida – e a alegria e a satisfação que vieram consequentemente.

EXERCÍCIO

Identifique formas de superar seus medos

Releia os medos que você identificou no exercício anterior e os aspectos de importância que eles mobilizavam. Então, identifique formas internas de legitimar cada um desses aspectos de importância e complete a seguinte tabela:

Meus medos	Formas internas de legitimar cada aspecto
_____	_____
_____	_____
	_____
_____	_____
	_____
_____	_____
	_____
	_____
	_____

Outras formas de superar os medos

Existem quatro outras formas para tirar o medo do seu caminho, e assim se lançar ao mundo e maximizar sua identidade emocional:

- Sonhe mais alto do que o seu obstáculo.
- Viva no presente.
- Aja, para provar que os medos não são reais.
- Troque emoção por emoção.

Sonhe mais alto do que seu obstáculo

Muitos de meus clientes travam diante do medo do fracasso quando pensam em fazer algo difícil, como abrir um negócio ou vender um novo produto. Eu sempre lhes pergunto o que há de tão errado no fracasso, e eles sempre me respondem com

um olhar espantado.

No entanto, acabamos de testemunhar fracassos espetaculares na indústria financeira dos Estados Unidos – fracassos que aparentemente não impediram os responsáveis de continuar nos mesmos cargos de antes e com os mesmos salários astronômicos. Por isso, posso perguntar aos meus clientes por que eles têm tanto medo de fracassar.

"Os caras que lidam com dinheiro são os mais inteligentes do mundo e mesmo assim eles fracassaram!", costumo dizer. "Então, qual é a sua desculpa por nem tentar? É claro que eles fizeram bobagem! Se até eles cometem erros, por que você não pode errar também? E ainda assim eles continuam – e ainda assim continuam a perder trilhões de dólares! Se eles não se deixam derrotar, por que você deveria?"

Muitos de nós temos medo de fracassar e passar uma imagem ruim. Mas sempre digo a meus clientes que o fracasso não é um fracasso: é apenas um atraso na obtenção de resultados e faz parte do sucesso. Não se vivem dias de glória sem passar por algumas noites de escuridão. A sua habilidade de se levantar após uma queda é o que o tornará bem-sucedido na sua vida pessoal, nos relacionamentos e nos negócios. Michael Jordan, a lendária estrela do basquete, certa vez disse: "Perdi mais de 9 mil arremessos. Perdi mais de trezentos jogos. Fracassei muitas e muitas vezes na vida. E é por isso que venci."[18]

Os fracassos, contratempos e dificuldades não definem quem você é, mas quem você se tornará. Esses fatores são apenas instantâneos tirados de situações específicas – experiências isoladas em que você acha que fracassou. Eles não são o mapa da sua vida, nem uma bússola que aponta para o seu destino. O futuro está sempre por escrever.

Quanto maiores os sonhos e mais ambiciosos os objetivos, maiores serão os obstáculos. Digamos que você queira abrir seu próprio negócio e seu banco lhe envia uma carta informando que reduziu o limite do seu cartão de crédito. Se você não estivesse sonhando em abrir uma empresa, o crédito reduzido seria apenas um incômodo – sua família não poderia jantar fora com tanta frequência, ou talvez você tivesse que adiar a compra de um sofá novo. No entanto, se você estivesse contando com o cartão de crédito para bancar a transição entre a saída do emprego fixo e a nova empresa, o limite menor pode ser a diferença entre começar a realizar o sonho agora ou depois – talvez nunca. Se você não estivesse sonhando alto, a situação seria apenas difícil. Mas como você tem um sonho, trata-se de um obstáculo enorme.

A solução é sonhar mais alto do que o obstáculo – ter um sonho que pareça ser, de fato, a maximização da sua identidade emocional. Quando seu sonho pode maximizar quem você é, a paixão por ele o ajudará a superar o medo.

O tipo de sonho que tem mais chances de fazer com que você ultrapasse seus medos é aquele que maximiza sua identidade emocional. Se seu sonho promete legitimar um aspecto de importância da sua identidade emocional, isso é ótimo; um sonho que legitima dois ou três aspectos, no entanto, será ainda mais atraente. Um sonho que legitime cinco, seis ou sete aspectos provavelmente o motivará a ir ao limite e assumir qualquer risco. Quem vive no limite tem a melhor vista.

Se você estiver procurando um sonho que seja maior do que os respectivos obstáculos, sugiro que se pergunte o seguinte: "Se eu pudesse fazer qualquer coisa sabendo que não fracassaria, o que eu faria?" A resposta a esta pergunta costuma ser a melhor forma para você maximizar sua identidade emocional.

Viva no presente

Como vimos antes, o medo sempre está ligado ao futuro. Portanto, a forma de superar o medo é viver no presente o máximo possível.

Essa abordagem nem sempre é fácil e, na minha experiência, exige alguma prática. Para isso, é possível recorrer à ioga, ao tai chi chuan, às artes marciais, à dança e meditação, ou simplesmente lembrar-se sempre de que você não sabe o que o futuro trará. O passado ficou para trás, o futuro não existe, o momento é agora.

Algumas pessoas acham que uma perspectiva espiritual ou religiosa é útil para conseguir viver no presente. Muitas tradições religiosas têm parábolas, provérbios ou ditados que nos lembram que o futuro não está em nossas mãos. Além da parábola budista citada acima, vários versículos do Novo Testamento nos instruem a não nos preocupar, como as passagens de Mateus 6,25 e Mateus 6,34: "Portanto, eis que vos digo: não vos preocupeis por vossa vida, pelo que comereis, nem por vosso corpo, pelo que vestireis [...] Não vos preocupeis, pois, com o dia de amanhã: o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias. A cada dia basta o seu cuidado."

A tradição judaica também tem várias abordagens para superar a ansiedade. "Não devemos nos preocupar",[19] escreveu o polonês Lekhivitz, um rabino hassídico que viveu no início do século XX. "Apenas uma preocupação é permitida: preocupe-se por estar preocupado."

Outra forma de transcender o medo e se concentrar no agora é encontrar conexão espiritual através da música ou da arte. Observar uma bela pintura ou escutar música podem lhe ajudar a se descolar da ansiedade e se enraizar na experiência imediata. Tempo passado na natureza, atividade física vigorosa, brincar com um animal de estimação, tudo isso pode ajudá-lo a se concentrar no *agora*, em vez de no "e se". Uma de minhas maneiras preferidas de me afastar das

preocupações é passar tempo com meus filhos e entrar no mundo deles.

Tudo o que se faz para viver no agora é útil, porque nos lembra que, em última instância, tudo que nós temos são os momentos da vida, vivenciados um a um. Certa vez, eu e minha família estávamos na Disneylândia, na fila de um dos brinquedos. Eu estava pendurado no celular, mandando mensagens de texto e e-mails. Minha genial mulher voltou-se para mim e disse: "Por que ter momentos especiais se você não consegue estar nele?" Eu sabia o que ela queria dizer. Lá estava eu, no "lugar mais feliz do mundo", ao lado da minha família, e preocupado com minha empresa, com meus clientes e meu e-mail. Vivendo no presente, você começará a aproveitar melhor cada momento. A maximização da identidade emocional acontece em cada momento, ao vivê-lo, abandonando o medo e se abrindo à alegria.

Aja e prove que seus medos não são reais

Certo dia, um estudante universitário chegou atrasado à aula de estatística e deu de cara com dois problemas anotados no quadro-negro. Achou que fossem dever de casa e anotou-os, para resolvê-los mais tarde. Dias depois, o estudante entregou a tarefa ao professor. Pediu desculpas pela demora na entrega, pois os problemas eram um pouco mais difíceis do que o normal, e perguntou ao professor se ele ainda aceitaria receber a tarefa, apesar do atraso. O professor lhe mandou deixar os papéis sobre a escrivaninha, e o aluno ficou relutante em deixar o trabalho naquela mesa coberta de papéis, pois o material poderia se perder. Ainda assim, deixou tudo lá e não pensou mais sobre isso.

Certo domingo, às oito horas da manhã, o aluno e sua mulher ouviram alguém bater à porta. Era o professor. Ele trazia nas mãos o dever de casa recebido seis semanas antes e disse: "Acabei de escrever uma introdução para o seu trabalho. Leia esse texto, para que eu envie o material para publicação imediatamente." O aluno não fazia ideia do que o professor falava.

Acontece que as anotações no quadro-negro eram notórios teoremas não demonstrados em estatística, problemas que ninguém havia conseguido resolver antes. Se o aluno tivesse chegado à aula no horário certo, teria escutado o professor, Jerzy Neyman, explicar que aqueles teoremas nunca haviam sido demonstrados e provavelmente teria ficado com medo de tentar e fracassar.

O aluno, George Dantzig, viveu uma longa e produtiva carreira no campo da matemática após aquela vitória "por engano", em 1939. Em 1975, Dantzig recebeu a Medalha Nacional de Ciência dos Estados Unidos. O fato virou lenda e foi

recontado em diferentes versões ao longo dos anos, além de ter servido de inspiração para uma das primeiras cenas do filme *Gênio indomável*, em que um zelador de uma importante universidade soluciona um teorema que os alunos não conseguiram resolver. A história parece boa demais para ser verdade, mas neste caso trata-se, sim, da verdade. Essa é uma prova do quanto podemos conquistar quando não estamos presos pelo medo.

Ninguém precisa sair por aí resolvendo grandes teoremas matemáticos, mas é possível tentar provar que seus medos não são reais. Sempre digo aos meus clientes para fazerem isso. Divida seu sonho em pedacinhos pequenos, para que você possa dar passinhos pequenos para realizar seu desejo. Lembre-se de definir sucesso e fracasso em termos *internos*, de acordo com o que você é capaz de controlar. Se o sonho é escrever um romance, comece com uma página ou mesmo um parágrafo. Se o desejo é abrir o próprio negócio, escolha o domínio para o site da empresa. Se você quer encontrar uma nova namorada, sorria para alguém na rua e tente puxar conversa, sem maiores intenções do que um papinho de três minutos. Faça alguma coisa – qualquer coisa – para maximizar sua identidade emocional, e então faça algo mais, e algo mais. Quando você menos perceber, terá tirado o medo de seu caminho.

Lembre-se de que o medo vive no futuro, mas nós vivemos no presente. O medo dita: "Você não vai conseguir fazer isso." O presente responde: "Veja só, estou fazendo! Na verdade, eu acabei de fazer algo e já estou fazendo mais."

Troque emoção por emoção

A porta do avião foi trancada e me ajeitei na poltrona. Eu estava a caminho de um evento em que apresentaria meu trabalho para uma plateia completamente lotada. Enquanto apertava o cinto, eu pensava em todas as minhas bênçãos e no meu sucesso, até que fui interrompido pelo telefonema de um cliente apavorado. Kendall me contava, ofegante, que alguém estava destruindo sua empresa e ele já não aguentava mais. Enumerou tudo o que pensava de mal sobre aquele indivíduo e falou que tinha medo de agir de forma impulsiva, perder as estribeiras e arruinar todos os seus esforços com um ato de insensatez.

Kendall era o gerente regional de uma empresa milionária de *coaching* no ramo imobiliário. Eu já o atendia há três meses e o considerava um líder exemplar. Já havíamos conseguido aumentar a renda mensal de Kendall de cerca de US$ 30 mil para mais de US$ 100 mil. Suas vidas familiar e pessoal também iam maravilhosamente bem. Kendall tinha usado as técnicas que eu havia ensinado e

estava atingindo resultados impressionantes – até aquele telefonema.

"Woody", falou, "eu entendi tudo o que você me disse, revisei minhas anotações e meu diário, mas nada está dando certo. O que eu faço?".

Fiquei tão surpreso que não sabia o que dizer, até porque o piloto já anunciava nos alto-falantes que era hora de desligar todos os equipamentos eletrônicos. Eu não queria deixar Kendall naquele estado enquanto cruzava o país, mas sabia que teria que desligar o celular. Prometi que lhe ligaria assim que o avião pousasse e desliguei o telefone.

Para onde havia ido aquela sensação de sucesso e gratidão que eu sentia há alguns minutos? Tudo aquilo parecia ter voado pela janela, a 30 mil pés. Eu só pensava em como havia ensinado tudo que sabia a Kendall e que não estava funcionando. Eu já havia sido mentor de milhares de pessoas ao longo dos anos e ninguém jamais havia reagido daquela forma. O que estava me escapando?

Respirei fundo e voltei minha atenção para meu sentimento de confiança interna, com capacidade de produzir resultados. Fiz uma oração em silêncio e comecei a buscar a resposta em minha mente. Foi então que me ocorreu o seguinte: emoção por emoção.

Kendall compreendia racionalmente que não havia motivo para medo. Compreendia os princípios por trás do processo de internalização da identidade emocional, mas ainda não havia implementado esse conhecimento em um nível emocional.

No capítulo 6, vimos como criar reassociações, ou novas formas de pensar, em relação a atitudes, pessoas e lugares. Você certamente se lembra, por exemplo, que reassociei os US$ 1.500 por um voo na primeira classe para ir ao programa do meu irmão a US$ 1.500 por um seminário com duração de um dia inteiro com o profissional de marketing que seria entrevistado ali. Enquanto eu imaginava gastar aquilo tudo em uma passagem de avião, fiquei aborrecido. Mas quando pensei em pagar a mesma quantia pelo privilégio de passar o dia ouvindo um marqueteiro fora de série, fiquei entusiasmado. O novo pensamento foi o suficiente para transformar minhas emoções.

A reassociação funciona na maior parte do tempo, especialmente se você repetir a prática com frequência. Entretanto, às vezes isso não é suficiente. Nesses casos, é preciso fazer algo fisicamente para conseguir mudar a emoção negativa, permitindo que uma nova emoção assuma o lugar. Chamo esse princípio de *emoção por emoção*.

Veja um exemplo simples de emoção por emoção: você chega em casa do trabalho e se depara com uma enorme conta de cartão de crédito, muito mais cara do que o esperado. Imediatamente, começa a se preocupar em como pagá-la. Você

se senta e faz as contas, provando a si mesmo que tem um plano para cuidar do problema, mas ainda assim sente um desconforto.

"Por que sou tão ruim com dinheiro?", você se pergunta. "E se eu gastar demais de novo no mês que vem? Como vou resolver isso? E se meu planejamento não der certo e eu não conseguir quitar essa conta a tempo? E se aparecerem outras despesas e eu ficar sem dinheiro para valer? E se... E se... E se... Antes mesmo que você perceba, terá se imaginado sem um tostão, desabrigado, arruinado. E mesmo *sabendo* que se trata de um medo irracional, você não consegue evitar a ansiedade.

Você tenta criar uma reassociação: em vez de associar a conta em aberto com perspectiva de falência, por que não associá-la com algo positivo, como confiança no futuro financeiro ("não posso pagar a conta agora, mas conseguirei pagá-la depois") ou prazer com o que você comprou no cartão? Nada funciona. Na verdade, ao tentar fazer a reassociação, você fica ainda mais ansioso. Além do medo, sente culpa, vergonha e ódio de si mesmo.

A esta altura, talvez seja melhor tentar trocar emoção por emoção. Em vez de pensar como sair do problema, simplesmente substitua o sentimento de medo por alguma outra emoção. E, para criar essa nova emoção, ocupe-se com outra atividade, como:

- Fazer uma corrida, uma caminhada vigorosa ou algum exercício físico forte.
- Sair para passear em algum lugar bonito, calmo, empolgante ou interessante.
- Parar para meditar por cinco a dez minutos, com a intenção de acalmar a mente.
- Tomar um relaxante banho de banheira ou uma ducha forte.
- Ligar para um amigo e obrigar-se a conversar sobre um assunto completamente diferente, algo que atraia seu interesse.
- Brincar com uma criança ou um animal de estimação.
- Cuidar de suas plantas. O ideal é fazer algo além de molhá-las: tire folhas mortas, faça a poda, ponha adubo, borrife-as com água.
- Lavar a louça, passar aspirador na casa ou fazer alguma outra tarefa doméstica.

Você entendeu. Ache alguma atividade que absorva sua atenção e suas emoções mudarão conforme a sua concentração mudar de objeto. Ao fazer atividades físicas, você se afastará do medo do "e se" e se permitirá sentir uma emoção positiva. Você não estará mais tão voltado para dentro e se verá em melhor condição de tomar uma

boa decisão sobre que atitude ter em seguida. E, de qualquer forma, a maioria das nossas preocupações nunca chega a se concretizar. Ao trocar, por meio de atividades físicas, emoções como ansiedade, medo e carência por emoções mais positivas, como paz, abundância e entusiasmo, é possível obter a força mental para abordar a situação sob outra perspectiva. Você já ficou travado ao montar um quebra-cabeça, sem conseguir encontrar a próxima peça? Você *poderia* ter encontrado a peça certa. Logo depois, você respira fundo, faz alguma outra atividade rápida e, ao voltar ao jogo, encontra a peça que faltava. Trocar emoção por emoção faz esse tipo de coisa. Essa técnica permite que você se afaste do mundo externo, que está ofendendo sua identidade emocional, para se realinhar internamente e lidar com qualquer tarefa, desafio ou situação. Para mais sugestões de atividades relativas a cada aspecto da sua identidade emocional, consulte a última parte do capítulo 6, "Crie legitimações internas".

Quando o caminho está aberto

O melhor de liberar seu caminho é não saber para onde essa estrada vai levar você. Talvez você realize seu sonho e maximize um aspecto ignorado da sua identidade emocional. Talvez você desista do seu sonho atual e encontre um novo. Talvez você vague por aí, aparentemente sem destino e então descubra que todo esse tempo esteve caminhando em direção a uma conquista, mas só a reconheceu ao chegar lá.

Como inspiração, deixo esta citação de Howard Thurman, educador, filósofo, defensor dos direitos civis e conselheiro espiritual de Martin Luther King: "Não pergunte a si mesmo do que o mundo precisa. Pergunte-se o que faz com que você desperte para a vida e faça isso, pois o mundo precisa de pessoas que despertaram para a vida."[20]

O que faz com que você desperte para a vida, sem dúvida, é o que faz com que você se sinta importante. Quando maximiza sua identidade emocional, você se sente vivo por inteiro e engajado na própria vida. Ao tirar o medo do caminho, é mais fácil atingir esse estado de alegria. O mesmo acontece quando definimos nossos padrões, que é o assunto do próximo capítulo.

Capítulo 8

DEFINA SEUS PADRÕES

Descobri que as pessoas esquecem
o que você diz, esquecem o que você faz,
mas não esquecem como você as faz sentir.
– *Maya Angelou*

Quando me casei, eu tinha uma lista mental de tudo o que achava que uma mulher deveria ser. Eu a amava e sabia que ela me amava, mas aquilo não chegava a afetar minhas expectativas. Eu queria que ela fosse mais desprendida, mais espontânea, menos preocupada com dinheiro e menos empenhada em planejar cada mínimo detalhe. Olhando para trás, acho que queria que ela fosse como eu!

Minha mulher também tinha expectativas em relação a mim. Ela queria que eu fosse mais cuidadoso, telefonasse avisando que ia chegar tarde, gastasse menos, planejasse mais. Ou seja, queria que eu fosse como ela!

Como ambos tínhamos grandes expectativas em relação ao outro e a nosso relacionamento, entrávamos em conflito com frequência. "Por que você não pegou a toalha do chão?" "Por que a gente nunca pode sair sem ter planejado nada?" "Por que você não trouxe meu jantar na cama? Você sabe que eu estou doente!" "Por que você me acordou de manhã? Você sabe que eu gosto de ficar acordado até de madrugada e dormir até mais tarde!" Jamais deixamos de gostar um do outro, mas havia muitas desavenças, sem dúvida.

Então, certo dia, há cerca de cinco anos, um milagre aconteceu – aquilo que eu havia esperado por todo o casamento: finalmente, minha mulher ficou perfeita!

Como isso aconteceu? Não foi porque ela havia mudado de repente, mas porque parei de esperar que ela atendesse minhas expectativas.

Expectativas versus padrões

Muitos clientes meus se prendem à questão crucial de expectativas versus padrões. Eles ficam empolgados ao descobrir suas identidades emocionais e se sentem fortalecidos quando aprendem a internalizá-las, legitimá-las e assumir o

controle das próprias vidas.

No entanto, quando as coisas não acontecem conforme esperado, eles se frustram. “Se estou no controle da minha vida, ela deveria correr do jeito que quero”, disse-me Mara, uma de minhas clientes. “O objetivo não é esse?”

Na verdade, não. Como o objetivo do meu casamento não era que minha mulher atendesse minhas expectativas. Podemos nos esforçar para que nossas vidas pessoais, profissionais e nossos relacionamentos sejam do jeito que queremos, e às vezes conseguimos isso. Minha mulher às vezes consegue que eu pegue as toalhas do chão. Eu às vezes consigo que ela largue o planejamento do dia e saia num passeio inesperado comigo. Mara, que se esforçava para abrir uma empresa de consultoria de relações públicas, às vezes conseguia fechar negócio com o cliente, como esperado, e às vezes conseguia contratar redatores e designers pelos preços que esperava pagar.

E então, num belo dia, ali estou eu, largando toalha molhada no chão, e ali está minha mulher, querendo teimosamente cumprir seu planejamento diário. E ali estava o cliente de Mara, mudando a data de entrega no último minuto, sua melhor redatora, avisando que faltaria ao trabalho porque está gripada, seu melhor designer, comunicando que decidiu se mudar para Buenos Aires. Naquele momento, a vida não nos deu o que queríamos, e não há muito a fazer sobre isso.

Isso significa que fracassamos? Se olharmos pelo viés das expectativas, sim. Se olharmos pelo viés dos padrões, não, de jeito algum.

Expectativas são externas, padrões são internos

Expectativas são, por definição, externas. Elas concernem a uma realidade externa que não é possível controlar e será necessariamente decepcionante, pelo menos em parte do tempo. Se quisermos maximizar nossas identidades emocionais tentando realizar nossas expectativas, estaremos nos condenando ao fracasso.

Se Mara esperar que um cliente siga a agenda, por exemplo, ela terá dado o controle da sua própria felicidade para aquele cliente. Mara ficará feliz quando o cliente atender suas expectativas e infeliz quando ele não atender.

Se minha mulher esperar que eu pegue as toalhas, ela ficará feliz quando eu fizer isso, e infeliz, quando não fizer. As expectativas dela em relação a mim a deixaram em meu poder. Posso deixá-la feliz, quando atender as expectativas, e infeliz, quando não atender. Da mesma forma, se eu esperar que minha mulher aja espontaneamente comigo, ela terá o poder de me deixar feliz, se atender às minhas expectativas, e o poder de me deixar infeliz, se não atendê-las.

Padrões, por outro lado, são internos. Eles são o que pedimos de nós mesmos, não o que esperamos do outro. Se definir o sucesso da empresa pelo comportamento de clientes e funcionários, Mara se decepcionará com frequência – e não poderá fazer muito em relação a isso. Se, em vez disso, Mara definir o sucesso pelo *próprio* comportamento, ou seja, se corresponder a seus próprios padrões de honestidade, pontualidade, dedicação e comprometimento total ao projeto do cliente, então o sucesso estará *sempre* sob seu controle. É possível que nem sempre ela consiga deixar um cliente satisfeito, e outros clientes podem nem sempre deixá-la satisfeita. Mas, ao basear a vida em função de seus padrões e não de expectativas, Mara sempre será capaz de *se fazer* feliz.

Posso escolher se deixo minha mulher me fazer feliz, agindo espontaneamente, ou se me deixo ficar infeliz, insistindo em seguir o planejamento dela. Se eu julgar o casamento em função desses fatores, então nosso relacionamento será um sucesso quando minha mulher atender às minhas expectativas, e um fracasso, quando não atender. Se, em vez disso, eu escolher definir meu casamento em função dos meus padrões, então o relacionamento será um sucesso enquanto eu decidir que quero continuar casado com minha mulher e enquanto eu tratá-la de forma amorosa, generosa e respeitosa.

Sempre terei o poder de decidir se nosso casamento corresponde aos meus padrões. Sempre terei o poder de tratar minha mulher de acordo com os meus padrões. Por isso nosso relacionamento melhorou tanto quando abri mão de minhas expectativas. Se eu me concentrar em expectativas, precisarei que minha mulher aja de determinada maneira, e sempre estarei tentando "consertá-la" quando ela não se comportar daquela forma. Se me concentrar nos meus padrões, eu me voltarei para meu *próprio* comportamento quando algo der errado. Eu decido se estou vivendo à altura dos meus padrões, e se não estiver, vou trabalhar meu próprio comportamento, em vez de tentar mudar o da minha mulher.

Eu sempre me pergunto se meu casamento está de acordo com meus padrões – se estou em um relacionamento amoroso e satisfatório ou em uma relação negligente e abusiva –, mas esse questionamento é bem diferente de me perguntar se minha mulher está cumprindo minhas expectativas (principalmente porque, em quinze anos de casamento, acho que ela nunca cumpriu nenhuma!).

Eis um aspecto crucial para a maximização da sua identidade emocional. Se você fizer isso atendendo suas expectativas ou fazendo com que outras pessoas atendam, o fracasso será frequente. No entanto, se desenvolver seus padrões e tentar corresponder a eles, o sucesso estará sempre em seu poder. Mesmo que seu relacionamento esteja mal, é possível atender aos seus padrões ao escolher deixá-lo.

Ao se concentrar em atender seus próprios padrões, você terá muito mais chances de ser bem-sucedido nos relacionamentos, nos negócios e na vida pessoal.

Exemplos de expectativas

Vida pessoal

1. Espero morar em uma bela casa.
2. Espero me dar bem com minha família.
3. Espero ter muitos amigos íntimos e encontrá-los com frequência.

Relacionamentos

1. Espero me casar com alguém que me faça feliz.
2. Espero ter uma vida íntima saudável com meu parceiro.
3. Espero que meu parceiro me dê amor e apoio.

Vida profissional

1. Espero ganhar muito dinheiro.
2. Espero ter um bom emprego, em que eu possa delegar as piores tarefas para alguém.
3. Espero que meu chefe e meus colegas me tratem com respeito.

Exemplos de padrões

Vida pessoal

1. Vou criar um ambiente caloroso, agradável e acolhedor onde quer que eu more.
2. Vou manter meu coração aberto aos meus parentes e estarei disponível para qualquer nível de proximidade que eles desejarem.
3. Serei um amigo carinhoso, leal e generoso.

Relacionamentos

1. Esteja eu casado, namorando ou "só saindo", vou me esforçar para deixar a outra pessoa feliz e ficar aberto à possibilidade de aprofundar o compromisso.
2. Serei um parceiro atento e generoso.
3. Vou oferecer meu amor e meu apoio de livre e espontânea vontade.

Vida profissional

1. Vou trabalhar com afinco e honestidade em qualquer emprego.
2. Vou identificar o que mais gosto de fazer, me comprometer a fazer bem e procurar oportunidades para agir assim sempre que possível.
3. Serei respeitoso com todos do trabalho.

Repare que as expectativas estão completamente fora do seu controle. Você pode tomar algumas atitudes para tentar cumpri-las e, em alguns casos, pode até conseguir, mas as expectativas nunca estarão cem por cento sob controle.

Os padrões, por outro lado, estão totalmente sob seu controle. Você pode nem sempre corresponder a eles – jamais conheci qualquer ser humano que não tivesse escorregado em algum momento –, mas viver assim estará sempre em suas mãos. Ter expectativas pode ser um exercício de frustração, pois você estará na montanha-russa emocional que é vê-las atendidas e não atendidas. Ter padrões é um exercício de amadurecimento, pois você se torna cada vez melhor.

Portanto, concentrar-se em padrões, e não em expectativas, é a chave para maximizar sua identidade emocional em um nível pessoal, nos relacionamentos e na carreira.

EXERCÍCIO

Transforme expectativas em padrões

1. Identifique algumas de suas expectativas, completando a tabela a seguir.
   Na minha vida pessoal, espero que:

   _____

   _____

   Em meus relacionamentos, espero que:

   _____

   _____

   Em minha carreira, espero que:

   _____

   _____

2. Agora, tente transformar essas expectativas em padrões. Como você poderia reconfigurar suas expectativas externas de modo a criar padrões internos que estejam ao seu alcance?
   Na minha vida pessoal, irei:

   _____

   _____

   Em meus relacionamentos, irei:

   _____

   _____

   Em minha carreira profissional, irei:

   _____

   _____

Expectativas sem implementação = frustração

Meus filhos, Hunter e Pierce, que mencionei anteriormente em um capítulo, são

bons meninos. Na maior parte do tempo, eles tentam fazer o certo, e eu não poderia ter mais orgulho deles.

Às vezes, no entanto, os meninos me tiram do sério. Eles só arrumam a bagunça depois que minha mulher ou eu chamamos a atenção deles, nem sempre estão prontos para ir para a escola na hora certa e deixam peças de Lego espalhadas pelo chão e no meio do caminho. Em resumo, agem como crianças.

Quando fico frustrado com eles, me obrigo a parar e me perguntar: isso é uma questão de padrões ou de expectativas?

Padrões são estabelecidos com antecedência e aceitos por ambas as partes. As respectivas recompensas e punições também são conhecidas e aceitas por todos. Ao tirar a carteira de motorista, por exemplo, você concorda em seguir as leis de trânsito. Os limites de velocidade são bem claros. A recompensa de obedecer ao limite de velocidade é manter a autorização para dirigir. A punição por ultrapassar o limite é pagar uma multa e, em caso de reincidência, perder a carteira.

Isso não são expectativas, são padrões. Você sabe o que é preciso fazer, e sabe o que pode acontecer se não fizer. Você concordou com essas condições ao tirar a carteira e certamente não ficará surpreso se um policial exigir o cumprimento das regras.

Imagine que não houvesse avisos de limite de velocidade em determinado trecho de estrada. Há outras placas: Cuidado: Crianças, Pista Escorregadia, Luz Baixa ao Cruzar Veículos. Fora esses alertas, não há qualquer indicação da velocidade permitida, então você parte do princípio de que pode fazer o que bem quiser.

Subitamente, você escuta uma sirene e uma policial manda encostar o carro. Ela avisa que você foi multado por excesso de velocidade e diz um valor para a multa.

"Espera aí. Em primeiro lugar, um amigo meu foi multado na semana passada e pagou metade desse valor. Em segundo lugar, não vejo por que pagar uma multa. Não havia nenhuma placa com limite de velocidade, então eu agi como achei que devia."

"Achou errado!", retruca a policial. "Você deveria saber que, ao ver a placa 'Cuidado, Crianças', deveria ter reduzido para 50km/h, e quando visse o aviso de 'Pista Escorregadia', para 30km/h."

"Como é que eu ia saber disso?", pergunta você, razoavelmente. "Não tenho como saber que as placas queriam dizer isso. Eu reduzi a velocidade, mas para 40km/h, não 30km/h, e buzinei para alertar as crianças que havia um carro passando. Na minha opinião, eu agi de forma correta e você não deveria me multar."

"Que tipo de pessoa pensaria uma coisa dessas?", responde a policial. "Nenhum

motorista sensato interpretaria aquela placa assim. Não faz sentido. Mas, quem sabe amanhã eu mude de ideia em relação ao significado da placa. Pode ser que o próximo policial que você encontrar interprete de uma forma diferente, e nós podemos mudar a punição sem nem mesmo informar a você. Aqui está a sua multa! E tenha um bom dia!"

Sem um limite de velocidade claro e bem sinalizado, não há padrões. Os motoristas não agiriam mais conforme princípios evidentes e mensuráveis, aceitos por todos. Pelo contrário, cada motorista teria de atender às expectativas de cada policial. Dessa forma, ninguém saberia muito bem quais seriam as expectativas, que expectativas cada um teria e a quais mudanças elas estariam sujeitas.

Além disso, a policial iria querer punir você por não atender as expectativas dela. Para ser correspondidas, expectativas exigem implementação. Uma expectativa sem implementação é igual a frustração. A policial da história tinha expectativas, em vez de padrões, e por isso poderia obrigar você a segui-las e puni-lo por desrespeitá-las.

Quantas vezes isso costuma acontecer com você? Quantas vezes você faz isso com outras pessoas, em seus relacionamentos e na sua vida profissional? Dê uma olhada na seguinte lista de frases que demonstram expectativa, depois pense em quantas vezes você disse alguma delas e em como se sentiu ao ouvi-las.

Frases que demonstram expectativa
"Se você me amasse, saberia que..."
"Qualquer pessoa sensata faria desta forma."
"Eu não acho que *tenha* de explicar."
"Quem *faz* esse tipo de coisa? Ninguém!"
"Você já está bem grandinho para entender que..."
"Este não é o tipo de trabalho que nosso departamento espera."
"Se tem alguém que deveria saber disso, é você."
"Como é que você foi capaz de pensar uma coisa dessas?"

Quando começo a me sentir frustrado com meus filhos, quase sempre é porque eles não estão correspondendo às expectativas que tenho para eles. Eu espero que eles se arrumem sozinhos e que estejam prontos para ir à escola na hora certa. Também espero que sejam educados e atenciosos. Não importa se essas expectativas são boas ou ruins, realistas ou não, saudáveis ou não. Ter expectativas é receita certa para a frustração, porque toda vez que um dos meus filhos desrespeitar uma delas, seja qual for a razão, eu vou ficar com raiva ou desapontado. Essa é a natureza das expectativas.

Os padrões, por sua vez, não vêm com este componente de frustração, pois,

assim como as recompensas e as punições, foram acordados e aceitos por todas as partes. Os padrões são a nossa forma de estabelecer limites, negociar e chegar a um acordo. Abrir mão das expectativas não significa que a outra pessoa possa fazer o que quer sem consequências, mas sim que todos entraram em acordo sobre alguns padrões em comum, e que o relacionamento deve funcionar nessas bases.

Se você quer fazer uma comparação entre a frustração que as expectativas causam e a satisfação que os padrões oferecem, veja a tabela a seguir.

Expectativas frustrantes versus padrões gratificantes

Expectativas Frustrantes	Padrões Gratificantes
Você deve deixar todo o resto de lado se seus pais ou irmãos precisarem de ajuda.	Eu me preocupo com as necessidades dos meus familiares e tomo minhas decisões com relação ao que é razoável, o que estou disposto a fazer e o que se encaixa nos meus padrões em relação ao que é ser uma pessoa que ama a família.
Você deve participar de todos os jantares e comemorações em família.	Eu pergunto se uma determinada comemoração é importante para os outros membros da família e então tomo minhas próprias decisões de forma a equilibrar as obrigações familiares com outras coisas que me interessam.
Você deve estar disponível para conversar quando eu realmente precisar da sua atenção.	Nós, como amigos, concordamos que temos de ser claros com relação ao que é urgente. Concordamos em respeitar os limites um do outro e entender que nem sempre dá para fazer as coisas da maneira que queremos.
Você deve se preocupar mais em ser pontual, como eu.	Entendo que ser pontual é algo muito importante para você, embora não seja para mim. De qualquer forma, vou me organizar para não chegar atrasado aos nossos encontros.
Se você me amasse, saberia como me fazer feliz.	Eu digo o que é importante para mim, assim você saberá como me fazer feliz. Vou me esforçar para fazer você feliz, de acordo com o que é importante para você.
Se você me amasse, faria sexo todas as vezes que eu quisesse, da maneira que eu quisesse.	Nós concordamos em levar em consideração as necessidades e preferências sexuais de cada um.
Sempre que for necessário, você deve trabalhar à noite e nos fins de semana, sem reclamar.	Nós já entramos em acordo sobre a política da empresa no que diz respeito a horas extras. Eu vou aceitar o trabalho ou não, tomando por base a minha concordância ou não com essa política.

Hoje, eu deveria estar ganhando um salário X.	Vou fazer um plano realista para conseguir a renda que quero e tomar as atitudes necessárias para cumpri-lo.
Hoje, eu já deveria estar num certo nível de promoção (sócio, administrador sênior).	Vou fazer um plano realista para alcançar o nível que quero em minha carreira e tomar as atitudes necessárias para cumpri-lo.

Como se pode ver na tabela acima, às vezes os padrões são para *você*, ou seja, o que fazer para atingir seus objetivos ou satisfazer outra pessoa, às vezes são para um *relacionamento*, isto é, o que fazer para poder contar com um amigo, familiar ou parceiro, ou com um colega numa situação de trabalho. Se uma amizade, o seu casamento ou o seu trabalho não está de acordo com seus padrões – por ser abusivo, unilateral ou meramente insatisfatório, por exemplo –, você pode adotar medidas para mudar a situação ou simplesmente abrir mão. Seja qual for o caso, o foco deve ser você. O que interessa é o que você está disposto a fazer, e não o desejo de mudar o outro.

Na minha casa, as coisas passaram a funcionar muito melhor quando decidimos que, se os meninos estivessem prontos às 7h55, eu os levaria para a escola. Se não estivessem, teriam que ir andando. Eu não estava tentando impor minhas expectativas a eles; pelo contrário, todos concordamos com um padrão em comum. Alguns dias eles ficam prontos a tempo; em outros, não. Seja como for, eu não me frustro, porque o padrão foi reconhecido.

Da mesma forma, quando se trata de limites de velocidade, todos concordamos que, se eu os desobedeço constantemente, vou sofrer uma série de penalidades. Primeiro vou levar uma multa ou duas, de menor valor, e depois outra, mais pesada; por fim, vou perder a carteira. Eu sei disso, bem como todos os agentes da lei. Não existe frustração.

Ter padrões, não expectativas é a chave para maximizar sua identidade emocional. Quem tem expectativas age como o cachorro que corre atrás do coelho mecânico: você sabe que nunca será capaz de alcançar a presa, porque sempre vai existir a possibilidade de que a própria vida, ou outras pessoas, saiam do seu controle. Muitas vezes, suas expectativas não serão correspondidas, e você nunca será capaz de controlar quando serão.

Quem tem padrões, por sua vez, é como o cachorro que para de correr e dá uma guinada de 180 graus. Subitamente, ao corresponder a seus próprios padrões e entrar em acordo com os outros sobre padrões em comum, você terá algo concreto com que trabalhar. É como se o coelho mecânico parasse de fugir e começasse a

correr na sua direção. Maximizar a sua identidade emocional deixa de ser um objetivo impossível e se torna algo que estará sempre em seu poder.

EXERCÍCIO

Implementação e frustração

Pense num incidente recente que tenha frustrado você.

_____

_____

Que expectativas você teve naquela situação?

_____

_____

Por que elas não foram correspondidas?

_____

_____

Você consegue imaginar uma maneira de transformar suas antigas expectativas em padrões?

_____

_____

Desfechos desejados versus desfechos positivos

A Mara ainda não estava muito de acordo com a minha distinção entre expectativas e padrões. Ela continuava a contar sobre todas as coisas que estava fazendo para garantir que suas expectativas fossem correspondidas. Mara parecia pensar que se visualizasse exatamente o que queria e trabalhasse duro, conseguiria atingir os resultados esperados. Ela não conseguia entender que maximizar a identidade emocional é sempre um exercício *interno*.

Você não consegue controlar nada, só a si mesmo. Maximizar sua identidade emocional não significa convencer outras pessoas a fazer as coisas como você faria ou conforme suas expectativas. Significa ter seus padrões e ser fiel a eles.

Tentei ajudar Mara a enxergar isso ao apresentar um conceito relacionado: desfechos desejados versus desfechos positivos. Como faz o cachorro com o coelho mecânico, você pode perseguir todos os resultados que quiser, mas nunca terá a garantia de consegui-los. Cedo ou tarde, algum aspecto dos resultados não estará à altura das suas esperanças e expectativas e você será obrigado a aceitar que um componente importante da sua vida está além de qualquer controle. Sua mulher ou namorada pode se separar de você ou mesmo morrer. Um negócio pode dar errado.

Um hobby pode deixar de ser interessante ou você pode ficar fisicamente incapaz de continuar a praticá-lo, deixando um vazio ainda não preenchido. Esses não são resultados desejados.

Se você tiver internalizado sua identidade emocional, no entanto, será capaz de ver o que há de positivo em qualquer resultado. Você pode ser vítima de uma tragédia, aprender com ela e criar algo positivo com a sua reação.

Stephani Victor era aspirante a atriz e diretora de cinema quando sofreu um terrível acidente automobilístico. Os médicos foram obrigados a amputar as duas pernas de Stephani para salvar-lhe a vida, o que parecia ser o fim de todos os sonhos dela. É claro que o acidente jamais esteve na lista dos resultados que Stephani desejava.

Ainda assim, ela encontrou várias maneiras extraordinárias de criar resultados positivos para uma situação tão trágica. Stephani fez um documentário sobre o que viveu, o que a trouxe de volta à carreira cinematográfica, por trás das câmeras. Além disso, encontrou outras formas de fazer filmes e aparecer na tela. Ela decidiu se tornar esquiadora e participou das Paraolimpíadas, uma competição internacional para atletas com deficiência. Hoje, Stephani tem inúmeros troféus, medalhas de ouro e copas do mundo em competições paraolímpicas, demonstrando sua capacidade de transformar um acontecimento indesejado em um resultado positivo.

Stephani é um exemplo de como é possível superar qualquer tragédia ao entrar em contato com o que realmente faz você se sentir importante – ao entender a sua identidade emocional. Depois de identificar o que a fazia se sentir importante, Stephani adquiriu enormes reservas emocionais, pois internalizou sua identidade emocional, em vez de buscá-la externamente. Em seguida, tirou os obstáculos do caminho e definiu seus padrões. Stephani maximizou a identidade emocional porque abriu mão das expectativas de se tornar atriz e cineasta num corpo saudável e escolheu focar nos padrões, e com isso se transformou numa mulher de coragem, que definiu seus objetivos e não deixou nada atrapalhar a busca por atingi-los.

EXERCÍCIO

Explore os resultados

1. Identifique três situações em que você *não* alcançou o resultado esperado. Escolha uma situação da sua vida pessoal, uma de seus relacionamentos e uma da vida profissional.
   Resultado indesejado na vida pessoal:

   _____

Resultado indesejado nos relacionamentos:

_____

Resultado indesejado na carreira:

_____

2. Identifique pelo menos uma maneira para transformar o resultado inesperado em um resultado positivo por meio da internalização e posterior maximização da sua identidade emocional.
   Vida pessoal:

   _____

   Relacionamentos:

   _____

   Carreira:

   _____

Empolgação versus entusiasmo

Todos os grandes e decisivos momentos encontrados
nos anais do mundo são o triunfo do entusiasmo.
– *Ralph Waldo Emerson*

O corredor cheio se esvaziava à medida que um homem jovem o cruzava em solitária frustração. Mais um semestre se passara e seus objetivos ainda estavam distantes. Ele se candidatara diversas vezes a uma vaga num dos mais prestigiados cursos de animação, sem sucesso. E acabara de ser rejeitado novamente.

A vida toda, Doug sonhou em trabalhar como animador em Hollywood. Na universidade, já com esse objetivo em mente, fez várias matérias relacionadas a arte, renderização e animação e se saiu bem em todas elas, mas nunca foi oficialmente admitido no curso que lhe daria o diploma em animação e o credenciaria como animador.

O curso só admitia vinte pessoas por ano, mas Doug nunca esteve entre os aprovados. Por fim, ele tomou uma decisão, faria todas as matérias relacionadas ao curso, embora nunca tenha sido formalmente admitido. Doug fez o curso de fato, mas só obteria credenciamento para educação em geral, que não seria considerado para a formação que ele buscava. Ou seja, ele teria conhecimento, mas não reconhecimento.

Ainda assim, Doug se dedicou ao máximo a cada matéria, trabalhando à noite,

nos fins de semana e até no verão. Muitas delas foram concebidas para que os alunos trabalhassem em equipe e fizessem projetos impossíveis de ser completados individualmente. Os outros alunos, todos aprovados para o curso, ficavam impressionados com o entusiasmo daquele rapaz, que fazia sucesso em todas as equipes de que participava. Nenhum dos estudantes percebeu que Doug não era, de fato, um colega de classe; só enxergavam a paixão que ele demonstrava.

Por fim, acabaram descobrindo o segredo, e foi aí que uma coisa incrível aconteceu. Você talvez pense que os alunos de um curso altamente seletivo gostariam de manter distância de qualquer concorrente, mas o fato é que os colegas de Doug fizeram uma petição para que ele fosse admitido.

De início, Doug foi novamente rejeitado, embora já estivesse assistindo às aulas há três anos. Por fim, depois de trabalhar em vários projetos para alunos de nível avançado, ele foi aceito no curso de animação no último ano, conquistando assim a chance de apresentar seu trabalho a alguns dos estúdios mais importantes do mundo.

O primeiro estágio de Doug foi na EA Sports, fabricante de videogames, mas sua vida mudou de fato quando foi chamado pela Pixar. Todo o entusiasmo que ele sempre demonstrou por seu trabalho foi recompensado naquele momento. Se você assistir ao sucesso *Up – altas aventuras*, da Disney/Pixar, vai ver o nome Doug Rigby nos créditos.

A história de Doug é um testemunho do poder do entusiasmo, que, para mim, é o sentimento que você tem quando internaliza e legitima com paixão a sua identidade emocional. O entusiasmo é criado por você e traz uma satisfação que vem do fundo do seu ser – o mesmo lugar em que o seu senso de importância é produzido. Se você analisar sua identidade emocional, vai perceber que um entusiasmo natural emerge a cada vez que você encontra uma maneira de internalizar um dos seus sete aspectos de importância. Todas as atividades e todos os relacionamentos que ajudam você a se sentir importante geram entusiasmo.

O entusiasmo, por sua vez, é o combustível que produz a energia que maximiza sua identidade emocional. Se, como o Doug, você tem uma atividade, um assunto ou uma pessoa que o entusiasma, sua paixão vai transparecer naturalmente, abrindo portas, criando oportunidades e, acima de tudo, gerando uma fonte constante e renovável de alegria.

Outra forma de descrever o entusiasmo é dizer que ele é o resultado do respeito aos seus padrões. Ao viver alguma situação que se encaixe nos seus padrões – seja no âmbito pessoal, amoroso ou profissional –, você tem razão para se entusiasmar. Ao participar de alguma atividade – seja com os amigos ou a família, no seu

relacionamento amoroso ou no trabalho – que esteja conectada aos seus padrões, você encontra mais motivos para se entusiasmar.

A empolgação, por sua vez, é uma fonte externa de satisfação; logo, instável por natureza. Ela é como um energético; enquanto durarem os efeitos, você se sente acelerado, ligado e pronto para tudo, mas, depois de algumas horas, o pico de energia é seguido por um cansaço profundo que lhe deixa ansioso por mais uma dose. Como o cachorro que persegue o coelho mecânico na pista de corrida, você nunca consegue parar de correr.

Pense no primeiro carro zero que você comprou, com aquele cheiro de novo. Você se lembra do orgulho que sentiu ao mostrar para os amigos? Lembra como era empolgante dirigir aquela máquina? Então pense na primeira vez em que você foi ao drive-thru com ele. Lembra como logo depois o cheiro de carro novo havia sumido? Em dois meses, os gastos mensais e as taxas de manutenção roubaram todo o seu entusiasmo. Por fim, já não havia nenhuma empolgação com o carango. Ou você comprava alguma coisa nova ou começava a procurar por outro carro zero. Não se trata de saber se o carro continuava de acordo com os seus padrões ou se você tinha razão para estar agradecido e entusiasmado por ser dono de algo tão útil. Na verdade, a frustração vinha do fato de que o carro não era capaz de corresponder a sua expectativa por uma empolgação infinita.

O mesmo acontece nos namoros ou casamentos. Quando você conhece alguém especial, vem uma grande empolgação, que leva a momentos de altos emocionais, como o primeiro beijo e o primeiro "eu te amo". A empolgação toma conta e você é capaz de ficar conversando a noite toda. Você se convence de que é capaz de fazer qualquer coisa por aquela pessoa, presente em todos os seus pensamentos. Naquele momento, você sente que ela está à altura de todas as suas expectativas ou da maioria delas, pelo menos.

Com o tempo, porém, a empolgação diminui, e você começa a ver como a outra pessoa não corresponde a alguma expectativa, e depois a outra. O próprio relacionamento se mostra incapaz de estar à altura da expectativa de empolgação infinita. Assim, se o seu grande interesse era a empolgação, o relacionamento se acaba. Você se sente compelido a partir para outra em busca da empolgação perdida, como se fosse em busca de mais um energético para suprir a necessidade de adrenalina.

Funciona da mesma forma no trabalho. De cara, um novo emprego traz um novo salário, novos projetos e grandes oportunidades. Neste momento, ele preenche todas as suas expectativas, ou pelo menos parece que, em breve, vai fazer isso. Então você se acostuma com a nova realidade e percebe que é apenas mais um trabalho.

Não se trata de saber se o emprego corresponde aos seus padrões em relação à carreira, se você está respeitando seus padrões ou satisfeito com sua atitude em relação ao trabalho. No fundo, você está buscando algo que corresponda às suas expectativas e, inevitavelmente, ficará desapontado.

A menos que as razões para estar empolgado com alguma compra ou atividade, com o seu relacionamento ou trabalho estejam dentro de você, o resultado inevitável será a frustração assim que a empolgação acabar – e, pode acreditar em mim, ela sempre acaba, porque é externa e tem limites naturais.

O entusiasmo, por outro lado, é interno e está intimamente relacionado a nossos padrões. Depois de enxergar com clareza seus valores e desejos, você passa a perseguir as atividades e relações que alimentam o sentimento de importância, e o resultado é um sentimento perene de alegria. A satisfação vem da internalização da sua identidade emocional – do fato de encontrar razões internas para estar feliz e orgulhoso, sem se tornar refém de causas ou consequências externas.

Enquanto não esclarecer seus critérios, você será uma presa fácil das expectativas, pois as consequências esperadas para algum fato ou alguma ação nunca estão totalmente sob controle. A empolgação e o medo são irmãos: você fica empolgado quando acredita que vai obter algum ganho, mas sente medo quando acredita que vai perder alguma coisa. Ambos os sentimentos deixam você à mercê de causas e consequências externas que, por definição, estão além do seu controle.

Quando ganhou a primeira medalha de ouro nas Paraolimpíadas, Stephani não cabia em si de empolgação. Quando eu a entrevistei e perguntei sobre a sensação alguns anos depois, ela me disse que não estava preparada para os momentos de baixa emocional que viriam depois. A empolgação tinha acabado. A saga de sete anos em busca da medalha havia terminado. Stephani ficou tão angustiada que chegou a ligar para o presidente do comitê paraolímpico e dizer que a organização deveria oferecer apoio psicológico aos atletas porque, depois de se tornar a melhor do mundo, ela não tinha a menor ideia do que fazer.

Tive uma experiência semelhante na minha carreira. Depois de vender todos os ingressos para uma palestra e falar para uma multidão, eu me senti no topo do mundo. O evento tinha sido perfeito, fui aplaudido de pé pelo público, que depois formou uma longa fila para se inscrever em meus programas de *coaching*; na verdade, até o promotor do evento ficou impressionado com o resultado. Ao acordar no dia seguinte, entretanto, eu me sentia péssimo. Conversei com a minha mulher sobre o ocorrido. Ali estava eu, tremendamente frustrado, numa manhã de sábado, prestes a cortar a grama, apenas 12 horas depois de ter feito um enorme sucesso.

Minha mulher ponderou que eu estava empolgado, mas não entusiasmado com o

evento. Fiquei totalmente focado nos resultados que alcancei e na reação que obtive do público, então, depois que ambos ficaram para trás, eu me peguei querendo mais. Daquele momento em diante, decidi ficar entusiasmado, não empolgado com o que fazia. Meu foco não estaria mais nos resultados, mas sim nos padrões que estabeleci para mim e para o meu trabalho.

Se eu conseguisse me manter à altura dos meus padrões, ficaria feliz. Se não, trabalharia mais duro para alcançá-los na próxima vez. Se não conseguisse alcançar meus padrões novamente, seria preciso revisá-los ou mudar a forma como lido com o meu trabalho. Em todas essas situações, o meu foco deve ser o amor e a paixão que sinto pelo trabalho em si – uma fonte inesgotável de entusiasmo. Como sempre tenho oportunidades para fazer o meu trabalho, nunca preciso me sentir decepcionado. A alegria de fazer o que me faz sentir importante está sempre disponível para mim, então sempre tenho o poder de maximizar a minha identidade emocional.

Como você pode ver, maximizar a identidade emocional significa deixar para trás o medo, as expectativas e a empolgação e focar nas intenções, nos padrões e no entusiasmo. Um dicionário dá a seguinte definição para *entusiasmo*: "O ato de ser inspirado por Deus internamente, absorvendo ou controlando a possessão mental por qualquer interesse ou propósito." Por outro lado, *empolgação* é "despertar uma reação emocional, incitar ao ato, provocar, revolver, estimular". Qual delas você prefere ter como companhia constante ao longo da vida?

Pense em como é a sua semana quando você procura por empolgação. Segunda é dia de se empolgar com aquele reality show; porém, quando o seu concorrente favorito é eliminado, você se desaponta. Na terça, teme que o seu chefe ou a sua mulher não deem o devido valor a um trabalho que você fez bem. Se a resposta for positiva, você se empolga, porém, se essas pessoas tão importantes não corresponderem às suas expectativas, vem a frustração e o desapontamento. Na quarta, você se empolga com os preparativos para aquela viagem de fim de semana, mas também pode ter medo de que alguma coisa dê errado. Das duas, uma: ou a viagem não vai estar à altura das suas expectativas e trará desapontamento, ou vai corresponder totalmente ao que você esperava e trará uma grande baixa emocional quando acabar. Dia após dia, mês após mês, você estará sempre perseguindo o coelho mecânico e nunca ficará satisfeito com o que já conquistou.

Com o entusiasmo é diferente. É o ato de ser inspirado de dentro para fora. Na segunda, você fica entusiasmado porque a apresentação que estava preparando ficou pronta e, independente do que aconteça, foi um trabalho muito bem-feito. Nesse caso, você não está focado nas suas expectativas quanto à reação do seu chefe, mas

nos seus padrões de comportamento e no que você conquistou. Na terça, você está agradecido e entusiasmado com o que conquistou até agora, porque vê que o seu relacionamento amoroso está à altura dos seus padrões e está feliz com as decisões que tomou. Na quarta, você curte o bom momento, pois está focado nos seus padrões e não precisa se preocupar com o que virá depois. Ninguém precisa estar à altura das suas expectativas, então ninguém pode desapontá-lo. Você está focado nos seus padrões e tem toda a liberdade para ficar entusiasmado porque está à altura deles. Esta é a maneira de maximizar a sua identidade emocional.

EXERCÍCIO

Aprenda a fazer a distinção entre empolgação e entusiasmo

Use o meu exemplo como guia para responder às questões a seguir:

1. Identifique uma situação em que você tenha ficado empolgado e depois se decepcionado.

   Investi tempo e dinheiro demais no projeto de um filme sobre identidade emocional, pensando que seria um sucesso imediato.

2. Identifique as expectativas que você tinha com relação à situação.
   - Pensei que o meu filme teria o mesmo sucesso de *O segredo*, que trata da lei da atração.
   - Acreditei que a minha carreira atingiria um nível ainda mais alto.
   - Acreditei que recuperaria o dinheiro investido um ano após a finalização do filme.
3. Internalize a sua identidade emocional, identificando como transformar cada uma dessas expectativas em um padrão que você possa honrar.
   - O padrão seria fazer um filme que honrasse a integridade da minha mensagem. Eu honrei esse padrão, mas esperava um resultado diferente. Se eu usasse o meu padrão como medida, poderia dizer que o filme foi um sucesso total.
   - O padrão deveria ser entrar em contato com trinta lojas de varejo em noventa dias e convencê-las a manter o DVD em estoque. Isso eu conseguiria controlar.
   - O padrão seria aceitar que investi o dinheiro para um sucesso a longo prazo, e não para recuperar o investimento rapidamente.
4. Identifique uma situação em que você se sentiu ou pode ter se sentido entusiasmado.

   Fiquei entusiasmado com a ideia de compartilhar com o mundo a mensagem sobre como internalizar a identidade emocional.

5. Explique como você mantém o entusiasmo ao internalizar sua identidade emocional e honrar seus padrões.

   Já não meço o meu sucesso por resultados externos. Eu sei quando o trabalho que compartilhei causa mudanças na vida de alguém. Estabeleci um novo padrão e, uma vez por semana, vou oferecer *coaching* gratuito a alguém que precise. Se, quando estiverem mais velhos, meus filhos quiserem assumir o meu legado, vou ensinar a eles como tudo funciona. Este é o trabalho da minha vida. Não pretendo me aposentar. Vou estar sempre

em busca dessa paixão, com toda a determinação.

Agora é a sua vez.

1. Identifique uma situação em que você tenha ficado empolgado e depois se decepcionado.

   _____

2. Identifique as expectativas que você tinha com relação à situação.

   _____

3. Internalize a sua identidade emocional, identificando como transformar cada uma dessas expectativas em um padrão que você possa honrar.

   _____

4. Identifique uma situação em que você se sentiu ou pode ter se sentido entusiasmado.

   _____

5. Explique como você mantém o entusiasmo ao internalizar sua identidade emocional e honrar seus padrões.

   _____

Mude os seus sonhos

Quando era criança, Conrad queria ser como o pai, um empresário bem-sucedido, dono de vários negócios na pequena cidade onde moravam, onde todos o consideravam um homem importante.

Mas as coisas não foram fáceis para o jovem Conrad. O pai nunca o apoiava e sempre achava tempo para dizer que o filho não era bom o suficiente. Um dia, o pai acordou Conrad, que ainda estava dormindo, depois das sete da manhã, para dizer que o filho era "um imbecil preguiçoso que nunca conseguiria se dar bem em nada".

Conrad começou assim uma longa busca pelo sucesso para provar que o pai estava errado. Entrou na política e conquistou uma vaga na assembleia legislativa do estado do Novo México. Dois anos depois, convenceu o pai a abrir um banco com ele. Começou como caixa e, após dois anos de trabalho duro, chegou à presidência da instituição. Em busca do próprio caminho, Conrad procurou outro banco para comprar. Por fim, acreditou ele, seus sonhos de sucesso e independência estavam a ponto de se tornar realidade.

Conrad já tinha muitos contatos no mercado, então seria fácil conseguir um empréstimo. Além disso, já tinha capital próprio para investir. Depois de perder duas oportunidades para adquirir um negócio de pequeno porte, Conrad foi a Cisco, no Texas, onde outro banco estava à venda. Desta vez, depois de ter visto

suas ofertas serem superadas nas outras duas vendas, ele preferiu não negociar, mas simplesmente pagar o preço estipulado. No entanto, como Conrad aceitou rapidamente a oferta, o vendedor achou que estava pedindo muito pouco e aumentou o valor.

Frustrado, Conrad percebeu que precisaria investir mais tempo para continuar as negociações. Foi até um hotel da cidade e alugou um quarto. Ao observar a agitação do saguão, resolveu perguntar ao dono como estavam os negócios. O homem respondeu que o hotel estava indo bem, mas que estava cansado do mercado hoteleiro e disposto a investir em petróleo, um empreendimento lucrativo naquela parte do Texas.

No fim do dia, Conrad Hilton era o orgulhoso proprietário de seu primeiro hotel – o primeiro passo na construção de um gigantesco império, que faria de seu nome um símbolo do ramo hoteleiro. Ele nunca realizou o sonho de ter um banco. A vida deu-lhe uma chance para mudar de sonho, e foi o que ele fez.

Às vezes não é possível realizar o sonho que você *pensa* ser o ideal, mas uma nova oportunidade lhe dá a chance de conquistar algo ainda maior do que o esperado. Mas fique atento, pois você pode perder a oportunidade se ficar focado apenas em expectativas e resultados, ou na própria empolgação. Para aproveitar todas as maravilhosas possibilidades que a vida oferece, é preciso internalizar sua identidade emocional, estar em contato com os seus padrões e ficar aberto a qualquer chance de se entusiasmar. Se você estiver focado em expectativas, só vai conseguir enxergar aquilo que procura. Se for fiel aos seus padrões, vai mobilizar sua paixão e seu entusiasmo naturais por qualquer oportunidade que o faça se sentir importante.

Padrões e identidade emocional

Sabe o que há de mais engraçado com relação às expectativas? É que elas são nada mais que padrões virados do avesso. Geralmente começamos com os padrões para nós mesmos e depois esperamos que outras pessoas os abracem com tanto carinho quanto nós.

Isso está relacionado ao fato de que normalmente atribuímos nossos próprios aspectos de importância a outras pessoas. Eu me sinto importante quando sou livre e independente, então acredito que todo mundo também se sinta assim. É por isso que fico frustrado quando minha mulher quer planejar ou organizar alguma coisa. Eu realmente não consigo entender por que ela não tem a mesma identidade emocional que eu – ou por que não mantém os mesmos padrões. Avalio praticamente todos os relacionamentos e situações com base na possibilidade de

exercer minha liberdade e independência. Esse é o meu padrão. Minha mulher tem outros, bastante diferentes. Todas as vezes que espero que ela aja de acordo com os meus padrões – ou, melhor ainda, que ela os *compartilhe* comigo – e resultado é frustração, com certeza.

É claro que nós compartilhamos *alguns* padrões, principalmente no que diz respeito ao casamento. É importante para nós dois que nos amemos e nos respeitemos, que sejamos fiéis, que coloquemos a criação dos filhos acima de todas as outras responsabilidades e apoiemos um ao outro não só no relacionamento a dois, mas também no que fazemos em separado. Esses princípios são uma espécie de "limite de velocidade" tácito do casamento. Ambos aceitamos que estes são os padrões para o nosso relacionamento.

Se um de nós os violasse, as consequências seriam terríveis. Como ambos os honramos, nosso relacionamento é maravilhoso – principalmente porque já não estamos tentando "consertar" um ao outro em nome de expectativas individuais. Hoje, quando acontece algum problema no casamento, recorro à minha identidade emocional e aos meus padrões. O que posso fazer para legitimar minha identidade emocional? Como corresponder aos meus *próprios* padrões? Quando foco nesses assuntos, eu me torno um marido e um pai muito melhor e, assim, fico muito mais feliz com minha mulher.

Para se adequar aos seus próprios padrões, você precisa saber quais são eles. Mais uma vez, tudo vai ao encontro da sua identidade emocional. No fim das contas, seus padrões são os princípios que vão ajudar você a legitimar todos os seus aspectos de importância. Deixe-me guiar você neste passo a passo.

1. Reconheça sua identidade emocional.

   Eis a minha lista:

   1. Estou conectado a Deus, ao meu espírito ou ao universo
   2. Sou provedor
   3. Sou livre e independente
   4. Sou criativo
   5. Cumpro meu propósito de vida
   6. Sou um bom pai
   7. Aproveito a vida

   Escreva a sua:

   1. _____
   2. _____
   3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2. Para cada aspecto da sua identidade emocional, encontre um padrão que vai ajudar você a legitimá-lo.

   Eis a minha lista:

   1. Eu me esforço para ler as escrituras todos os dias e fazer orações significativas.
   2. Eu me esforço para prover estabilidade emocional, física, mental, espiritual e financeira para a minha família e meus amigos.
   3. Dedico pelo menos 15 minutos do meu dia para realizar algo que me faça sentir livre e independente.
   4. Procuro obras de arte e esculturas que me inspirem.
   5. Vivo de maneira íntegra enquanto busco o propósito da minha vida.
   6. Mostro aos meus filhos que meu amor por eles é incondicional.
   7. Trato meu corpo e minha mente com respeito para aproveitar a vida plenamente.

   Escreva a sua:

   1. _____
   2. _____
   3. _____
   4. _____
   5. _____
   6. _____
   7. _____

Para que o seu relacionamento decole, faça esse exercício com a outra pessoa para descobrir os padrões de cada um. Depois converse sobre aqueles que vocês têm em comum. Identifique as punições caso você não cumpra os padrões e as recompensas devidas, caso cumpra. Talvez você descubra, como minha mulher e eu, que a outra pessoa sempre esteve muito próxima da perfeição durante o tempo em que vocês estão juntos.

Capítulo 9

EMPENHE-SE EM SUAS DETERMINAÇÕES

Quando o cérebro humano se distende para
abrigar uma ideia nova, nunca mais volta à dimensão anterior.
– *Oliver Wendell Holmes*

Pouco tempo atrás, minha mulher quis fazer uma venda em garagem. Ela adora esse tipo de coisa, mas eu não consigo entender a razão. Deve ser algo que fala aos aspectos de importância dela no que diz respeito a ser livre e independente e aproveitar a vida, ao passo que, para mim, tudo o que diz respeito a uma venda em garagem parece desrespeitar os meus aspectos de me sentir livre e independente e ser criativo (isso é ainda mais interessante ao levar em consideração que ela e eu temos o aspecto de importância de ser livre e independente, embora o interpretemos de maneiras opostas). Embora minha mulher seja muito boa em vendas em garagem e arrecade facilmente centenas de dólares todas as vezes, eu preferiria que ela gastasse o dobro do que ganha só para não ter de perder o *meu* sábado numa atividade tão restrita e monótona.

Como você pode imaginar, já brigamos dezenas de vezes por causa disso ao longo do nosso casamento. Eu sempre perco, mas já fiz algumas cenas bastante desagradáveis e estraguei algumas tardes de sábado que poderiam ter sido bem divertidas. Então, desta vez, decidi fazer algo diferente.

Em primeiro lugar, aceitei sem restrições o fato de que odeio a ideia de passar a tarde de sábado em meio a uma venda em garagem. Não tentei me livrar dos sentimentos negativos, nem me repreender por ser um mau marido. Simplesmente aceitei minhas emoções.

Depois identifiquei que aspectos da minha identidade emocional se sentiam desrespeitados. Antes de mais nada, ser livre e independente e ser criativo, embora ser provedor também fizesse parte do pacote. Afinal, eu posso garantir à minha família tudo o que ela necessita.

Então me perguntei se haveria uma maneira de validar esses aspectos de

importância e acabar com o problema. Será que eu conseguiria criar uma reassociação para a venda em garagem, como aprendi a fazer com o preço da passagem aérea (veja o capítulo 6)?

Por fim, consegui reassociar a venda em garagem, transformando-a de "uma atividade entediante que me faz perder tempo" para "uma oportunidade de, generosamente, presentear a minha mulher ao ajudá-la em algo que a deixa feliz". Isso ajudou um pouco, mas não foi o suficiente.

Que tal trocar emoção por emoção, como aprendemos no capítulo 7? As reassociações são uma atividade mental e, na maioria das vezes, funcionam bastante bem, mas há ocasiões em que pode ser necessário trocar emoção por emoção – envolvendo-se em algum tipo de atividade esportiva que o ajude a mudar de humor, por exemplo. Os meninos tinham participado na noite anterior do grande projeto de fazer pão, e a cozinha ainda estava uma bagunça. Chamei Hunter e Pierce, mandei-lhes colocar os pratos sujos na pia e abri a torneira para começar a lavá-los. Ajudou um pouco, mas eu ainda estava frustrado por ter que perder grande parte do meu dia numa ridícula venda em garagem.

Será que mudar o foco das expectativas para os padrões ajudaria, como aprendemos no capítulo 8? Então eu disse a mim mesmo que era contraproducente esperar que a minha mulher percebesse a bobagem que é uma venda em garagem, porque, como vimos, expectativas são quase sempre um atalho para a frustração. Neste caso, por conta das brigas que tive com minha mulher, seria uma tolice sem tamanho esperar que, de repente, ela enxergasse a luz e abrisse mão de algo que a faz feliz há 15 anos. Meus padrões me pediam para ser generoso e tolerante com essa particularidade dela. Afinal, ela já não suporta várias particularidades minhas?

Os exercícios de fazer reassociações, trocar emoção por emoção e focar nos meus padrões certamente ajudaram, mas, neste caso, estavam longe de ser suficientes. Eu me peguei fazendo as duas perguntas de que trata este capítulo:

1. Que tipo de experiência eu quero ter?
2. Que atitudes devo tomar para criar essa experiência?

Bastou fazer essas perguntas para receber duas respostas imediatas, claras e apaixonadas:

1. Eu queria passar um sábado agradável com a minha família.
2. Para criar esta experiência, por que não me dedicar a passar o tempo com meus dois filhos na cozinha, em vez de perder a paciência com a diversão da minha mulher? Por que não preparar um programa especial a dois para aquela noite, depois que o evento estivesse terminado, para então desfrutar da

companhia dela, sem ter que aturar uma venda em garagem?

Foi exatamente o que fiz. Passei ótimos momentos com os meus filhos e, depois, com a minha mulher, graças ao fato de ter tomado consciência da minha identidade emocional, internalizando-a e maximizando-a.

Seria fácil ter reagido impulsivamente contra a venda em garagem. Seria fácil brigar com a minha mulher, me fechar nas minhas próprias emoções ou, ainda, dizer que acho vendas em garagem ridículas.

Em vez disso, olhei para a situação como um todo e pensei nas consequências futuras. Percebi que eu não hesitaria em reclamar do evento da minha mulher, mas que uma tarde de reclamações iria estragar tanto a tarde quanto a noite e, provavelmente, também o dia seguinte. Eu não precisava me sentir encurralado pela decisão da minha mulher, havia muitas opções para curtir um dia feliz sem interferir nos planos dela. Eu não precisava sentir que a minha criatividade tinha sido bloqueada, podia fazer algo criativo com os meus filhos ou sozinho enquanto ela organizava tudo e fazia as vendas. Eu me empenhei na determinação de ter um dia ótimo e, com isso, o que poderia ter sido uma áspera discussão se transformou numa ocasião agradável para todos. Consegui isso ao me lembrar do que mais me interessava.

Mantenha o foco naquilo que mais interessa a você

Depois de tirar o medo do caminho e esclarecer os seus padrões, o último passo para maximizar sua identidade emocional é empenhar-se em suas determinações, investindo naquilo que mais interessa a você. Se você pretende tomar decisões eficazes na vida pessoal, nos relacionamentos e na carreira, é importantíssimo ter uma ideia muito clara daquilo que interessa ou não.

Empresas fazem isso quando estabelecem claramente sua missão. Uma empresa não consegue fazer tudo, precisa focar em uma ou duas coisas que são a razão de ter entrado naquele ramo de negócios. Para cumprir uma missão de maneira eficiente, uma empresa precisa definir que missão é essa, da maneira mais clara e específica possível.

Nas relações amorosas, o ato de se empenhar em suas determinações significa saber o que é importante para você, seja na busca de alguém, seja na tentativa de melhorar o relacionamento atual. O namoro ou casamento não pode significar tudo para você, e a outra pessoa não é perfeita. É preciso definir o que é importante. Se você está comprometido, que assuntos ou atitudes merecem ser discutidos e o que é

melhor deixar para lá? Se você está procurando alguém, quais são as qualidades mais importantes para você?

Na vida pessoal, o ato de se empenhar em suas determinações significa saber do que você sente falta e se comprometer a ir atrás disso. Não diga simplesmente que você quer "se divertir mais". Você precisa de um tempo para si, sem preocupações? Está em busca de desafios físicos e mentais? Quer ter a chance de conhecer novos lugares? Tudo isso pode ser divertido, mas se você não se empenhar nas suas determinações, nunca vai conseguir chegar lá.

Como já foi dito, entender a sua identidade emocional é o primeiro passo para saber o que você quer e o que faz você se sentir importante. Internalizar sua identidade emocional vai ajudá-lo a perseguir o que quer de uma maneira eficaz. Esse processo não tem como dar errado, porque o seu sucesso é definido em termos de quem você é e do que pode controlar. O ato de maximizar sua identidade emocional ajuda você a obter o melhor de seus recursos materiais, emocionais e espirituais para perseguir os seus sonhos e seus objetivos e cercar-se de pessoas queridas. Já vimos como abrir o seu caminho e definir os seus padrões. Vamos olhar mais de perto como fazer para se empenhar em suas determinações.

EXERCÍCIO

Maximize sua identidade emocional

Identifique os três objetivos mais importantes para cada área da sua vida. São eles que você deve perseguir para maximizar sua identidade emocional.

Use como guia o exemplo de Vanessa Serra, 40 anos, divorciada e produtora de um canal de televisão voltado para o público infantil:

Vida pessoal

1. Quero estar perto da minha irmã, Annette, que luta contra um câncer de mama.
2. Quero estar em contato com a natureza, uma vez por semana, pelo menos.
3. Gostaria de cozinhar mais para mim, por prazer e por questões de saúde. Também gostaria de começar a fazer um jardim.

Relacionamentos

1. Procuro um homem que saiba rir de si mesmo quando as coisas ficam difíceis.
2. Busco alguém que goste de se divertir e não seja depressivo.
3. Quero encontrar um homem que respeite o meu trabalho, mesmo que não goste de televisão.

Vida profissional

1. Quero criar uma equipe mais forte no trabalho; nós não trabalhamos coletivamente e eu gostaria muito que fizéssemos isso.

2. Quero trabalhar em programas mais sérios, que possam realmente ajudar as crianças.
3. Quero aprender a falar japonês para conhecer melhor os programas feitos naquele país.

Agora é a sua vez.

Vida pessoal

1. _____
2. _____
3. _____

Relacionamentos

1. _____
2. _____
3. _____

Vida profissional

1. _____
2. _____
3. _____

Que tipo de experiência você quer ter?

Todos vivemos a vida segundo a segundo, minuto a minuto, hora a hora, mas grande parte desses segundos, minutos e horas são esquecidos logo que passam. O que lembramos não são os dois minutos que levamos para fazer um café ou as cinco horas que passamos dormindo num voo de uma ponta a outra do país. Lembramo-nos das experiências que criamos: da viagem à Disney com os filhos, da briga terrível com o namorado ou namorada ou de chorar de rir com nossa comédia favorita. Nós, humanos, estamos continuamente criando experiências – boas e más, importantes e triviais, comuns e incomuns – e, quando olhamos para trás, não nos lembramos de cada minuto ou segundo, lembramos dessas experiências.

Como vimos ao longo deste livro, quase sempre são as boas experiências que nos fazem sentir importantes, validando dois ou mais aspectos de importância da nossa identidade emocional. As experiências ruins tendem a ser aquelas que nos fazem sentir sem importância, desrespeitando dois ou mais aspectos da nossa identidade emocional. Quanto mais aspectos uma experiência legitima ou desrespeita ou quanto mais uma experiência afeta dois ou mais aspectos, mais provável é que nos lembremos dela.

Sendo assim, uma das melhores maneiras de se empenhar em suas determinações

é pensar no tipo de experiências que você quer e descobrir como fazer para criá-las. Se você dominar a capacidade de abordar a vida dessa maneira, será capaz de ser dono e senhor dela.

Pense por um instante em como esta abordagem é rara. É muito mais comum seguir a corrente, aceitando passivamente os eventos da vida ou reagindo inconscientemente para tentar mudá-los.

Imagine um homem que corre para cumprir os afazeres matinais enquanto se arruma para o trabalho, estressado por pensar nas exigências do chefe e na montanha de obrigações que tem a cumprir. Quando o filho de 5 anos derruba o leite, ele não vê uma criança fazendo o melhor que pode, só consegue enxergar mais um obstáculo.

"Será que você não pode ter mais cuidado?", ataca o pai, e o filho se afasta, chora ou responde de maneira malcriada. Nada disso cria uma relação amorosa entre eles. O homem pensa: "Trabalho duro todos os dias e ninguém me valoriza por isso, nem mesmo o meu filho, e é por ele que faço tudo."

O filho pensa: "Papai não gosta de mim. Devo ser um mau menino, e ele é um pai malvado. Odeio a minha vida, me sinto horrível, não sei o que fazer agora."

É essa a experiência que um pai quer criar para o filho ou para si mesmo? Claro que não. Esse homem trabalha duro todos os dias para proteger e criar os filhos e algum dia pode até deixar a própria vida de lado, em nome deles. No entanto, naquele momento de estresse, em que corria para terminar o café e ir para o trabalho, ele não parou para pensar: "Que tipo de experiência quero criar para o meu filho, para mim e para a minha família?" Na verdade, ele não pensa – simplesmente reage. Todos já fizemos isso.

Em capítulos anteriores, analisamos alguns dos componentes desse tipo de reação. No capítulo 2, por exemplo, vimos que um homem pode estar tendo um dia difícil porque dois ou mais aspectos de sua identidade emocional estão sendo desrespeitados. Talvez ele tema que o chefe seja grosseiro, e assim seus aspectos de inspirar confiança, ser respeitado, legitimado e reconhecido estão sendo desrespeitados. Talvez ele tenha medo de não conseguir comissões suficientes naquele dia, e então seus aspectos de prover a família e se sentir seguro estão sendo desrespeitados. Depois de ser duro com o filho, ele pode se sentir culpado ou confuso por não entender por que a vida familiar é tão difícil, e seus aspectos de ser um bom pai e estar ligado à família são desrespeitados.

Nos capítulos 4 a 6, vimos como é importante internalizar a identidade emocional e aprendemos o que acontece quando as pessoas, em vez de fazerem isso, reagem externamente. Quando o pai repreende o menininho, certamente está

reagindo externamente. Em vez de olhar para dentro de si para legitimar sua identidade emocional, ele espera que o filho faça isso. Quando a criança entorna o leite e provavelmente faz com que o homem se atrase para o trabalho, este leva tudo para o pessoal. Sejam quais forem os aspectos da identidade emocional do homem que precisem de legitimação, eles não serão legitimados com o leite derramado – e nosso personagem também não está legitimando a si mesmo. Dessa forma, um pequeno acidente parece um grande desastre, principalmente se ele estiver estressado, faminto ou sofrendo com a falta de sono.

No capítulo 7, vimos como uma falsa evidência que parece real gera preocupação, ansiedade e estresse, aumentando o nível de risco de qualquer situação e tornando ainda mais difícil enfrentar as agruras da vida com graça e bom humor.

No capítulo 8, vimos que ter expectativas é uma receita certa para a frustração. Se um pai espera que o filho seja capaz de não derrubar nada, ficará frustrado boa parte do tempo, pois praticamente todas as crianças sofrem pequenos acidentes. Se um pai espera que o filho seja extremamente cuidadoso na hora do café da manhã porque "o papai está ocupado e precisa ir para o trabalho", ficará constantemente desapontado, porque durante pelo menos uma parte do tempo a criança não estará focada nas necessidades do adulto. Se um pai espera que o filho saiba aceitar bem as críticas e não reaja mal ao ser repreendido, é bem provável que ele fique desapontado, pois ninguém – e certamente nenhuma criança – gosta de ser advertido.

Então temos esse pai fazendo o possível para chegar ao trabalho e dar uma vida melhor para si mesmo e para sua família, mas sem ter a mínima noção de que criou uma experiência ruim para todos. Não era essa a intenção. Ele teria feito melhor se soubesse como. Como agiu de forma inconsciente e externa, ele vai *reagir* em vez de *decidir*.

Muitas vezes, tenho de lutar para não ser esse pai. Ao contrário do homem da história, no entanto, eu *tenho* consciência da minha identidade emocional e *sei* que devo legitimá-la para mim mesmo, sem esperar que os meus filhos o façam. Eu *sei* que devo substituir as expectativas por padrões: "Na nossa casa, quem derrama o leite é que busca um pano para limpar tudo." Na maior parte do tempo, consigo maximizar a minha identidade emocional muito bem, criando boas experiências – às vezes até extraordinárias – para mim e para a minha família.

O que acontece quando não consigo? O que acontece quando cometo um deslize e me vejo reagindo mal aos meus filhos, discutindo com eles por causa da limpeza ou me preocupando com um problema de trabalho de forma que os meninos possam interpretar como uma raiva dirigida a eles?

É nesse ponto que percebo a necessidade de me empenhar em minhas determinações. Preciso focar no que é realmente importante para mim, decidir que tipo de experiência quero criar e encontrar uma maneira de criá-la.

EXERCÍCIO

Encontre seus gatilhos

Nós geralmente conseguimos ter consciência da nossa identidade emocional e legitimá-la internamente – exceto quando estamos estressados. Todos temos nossos gatilhos, momentos em que subitamente percebemos que nossas reservas emocionais estão quase no fim. Ao identificar esses gatilhos, você passa a perceber quando é necessário dedicar mais tempo para se empenhar em suas determinações, de forma a *responder conscientemente* em vez de apenas *reagir inconscientemente*.

1. Dê uma olhada nas listas abaixo. Circule qualquer um dos gatilhos que diminuem sua capacidade de controlar suas reações. Coloque uma estrela ao lado daqueles que são especialmente comuns para você.
    - Não dormir o suficiente
    - Ter fome
    - Não ter tempo bastante para relaxar
    - Estar com dor: de cabeça, nas costas, no pescoço, nas mãos, entre outras
    - Ficar ansioso por causa do trabalho
    - Ficar ansioso por causa de dinheiro
    - Ficar ansioso por causa da relação com alguém: cônjuge, amigo, colega, criança
    - Estar próximo a uma viagem: preparando-se para ir a algum lugar ou voltar de lá
    - Estar em ambientes barulhentos (especialmente se você precisar levantar a voz para ser ouvido ou se precisar chamar alguém que está em outro cômodo)
    - Estar em lugares muito frios ou muito quentes
    - Quando alguém levanta a voz
    - Quando alguém repreende você
    - Quando alguém chora
2. Liste outros gatilhos que fazem com que você tenha menor controle de suas reações.

    _____

3. A seguir apresentamos uma lista de opções para retomar o controle de suas reações nestas situações de gatilho. Circule todas as que você acha que podem funcionar. Coloque uma estrela ao lado daquelas que forem especialmente úteis.
    - Respirar profundamente.
    - Beber um copo d'água.
    - Contar até três, cinco ou dez.
    - Pedir licença para ir ao banheiro e ficar sozinho por alguns momentos.
    - Pedir licença e tirar dois ou dez minutos para uma caminhada em ritmo rápido do

lado de fora, subindo e descendo a escada de incêndio ou qualquer outro lugar onde seja possível andar em boa velocidade e deixar o estresse para trás.

- Tentar entender o ponto de vista do outro.
- Tentar enxergar a camada de medo e vulnerabilidade do outro sob qualquer coisa que esteja acontecendo.
- Fazer uma boa ação para alguém.
- Sorrir.
- Contar uma piada.
- Pensar em algo que faça você rir.
- Chorar.
- Pensar em alguém, algum lugar ou imagem que faça você feliz.
- Rezar.
- Meditar.
- Repetir um provérbio que conforte ou divirta você.
- Pensar numa palavra ou provérbio que o ajude a desacelerar e assumir o controle das suas reações.

4. Liste qualquer outra maneira de interromper uma situação estressante que você considere útil.

_____

Escolha sua reação

A premissa básica deste capítulo é muito simples: se você não gosta do que está vivenciando, faça algo diferente.

O "algo diferente" pode ser mental ou emocional. Você pode simplesmente lembrar a si mesmo da sua identidade emocional e tomar atitudes para legitimar dois ou mais aspectos de importância. Você também pode internalizar sua identidade emocional ao criar uma nova associação. Por exemplo, em vez de dizer "odeio pagar contas", você pode afirmar "associo o pagamento de contas ao fato de ser adulto, ter liberdade para tomar decisões, ter um emprego e mais dinheiro a receber em breve. Isso é *muito* melhor do que ser criança e deixar meus pais tomarem todas as decisões sobre como gastar o meu dinheiro!".

O "algo diferente" pode ser físico, como trocar emoção por emoção. Você pode correr em volta do quarteirão, ligar para um amigo, tirar dez minutos para meditar ou fazer um lanche saudável – qualquer coisa que dê às suas emoções uma chance de se reconfigurar.

O "algo diferente" pode ser uma atitude com relação a si mesmo ou a outras pessoas, uma decisão sobre o tipo de experiência que você quer criar. Quando a minha mulher estava fazendo a venda em garagem, por exemplo, eu tinha um

monte de opções sobre o que fazer com os meninos e que atitude tomar. Eu poderia ter dito a ela – mais uma vez! – o quanto odeio vendas em garagem. Poderia ter pego o carro e ficado fora o dia inteiro, poderia ter tomado parte na venda e ajudado ou poderia ter feito o que fiz, encontrar uma nova maneira de tirar vantagem da situação, que não exigisse que eu mudasse minha velha aversão a vendas em garagem, mas me permitisse ter um dia agradável, também.

Para sair do modo de reação e voltar à dimensão da ação consciente, você precisa se empenhar nas suas determinações. Na maior parte do tempo, e principalmente se estamos cansados, com fome, assoberbados ou estressados, é *muito* mais fácil reagir de maneira inconsciente do que consciente. É muito mais fácil culpar o outro – seja o chefe, um colega ou alguém querido – e dizer que ele está errado, despejando sua frustração ou dizendo à pessoa para mudar.

O que acontece se você se empenhar em suas determinações e encontrar uma maneira de focar em suas ações e atitudes, em vez das de outra pessoa? O que acontece se você olhar para a situação como um todo, pensar a longo prazo e escolher sua resposta com aquela perspectiva em mente, em vez de reagir inconscientemente por causa de uma irritação momentânea?

No meu caso, aconteceu que tive uma tarde maravilhosa com os meus filhos e fiz um programa ótimo com a minha mulher, à noite. Toda a família teve um dia excelente. Garanto que isso não teria acontecido se eu tentasse convencer minha mulher a não fazer a venda em garagem ou tivesse despejado minha frustração porque ela decidiu levar o evento adiante. Pensei: "Hum, 3 horas de venda em garagem ou 24 horas de mal-estar em família?" Apresentada dessa forma, a escolha é muito fácil.

Então, se você não gosta do que está vivenciando, faça algo diferente em termos mentais, emocionais ou físicos, ou em relação à outra pessoa. Vamos dissecar este processo, passo a passo.

1. Algo negativo acontece. Pergunte-se: "que tipo de experiência eu quero criar?"
   Exemplo: Minha mulher decide fazer uma venda em garagem. Eu me pergunto: "Que tipo de experiência eu quero criar?" Percebo que tenho uma escolha: ficar irritado e frustrado com a venda em garagem ou reagir de uma maneira diferente, que seja mais satisfatória.
2. Aceite as suas emoções.
   Exemplo: Frustrado, irritado. A pior coisa a se fazer numa situação como essa é mentir para si mesmo sobre os seus sentimentos. Não finja que algo está bem quando não está. Não confunda o ato de criar uma nova associação (que reabastece as suas reservas emocionais) com o ato de renegar o que você

realmente sente (o que esgota suas reservas). Para me empenhar em minhas determinações e obter um ótimo resultado, precisei estar em total sintonia com meus sentimentos, e não sufocá-los.

3. Identifique que aspectos de importância da sua identidade emocional foram desrespeitados.
   Exemplo: Ser criativo e se sentir livre e independente. Depois de ter identificado um sentimento negativo no passo anterior, perguntando a si mesmo que aspectos foram desrespeitados, você consegue encontrar a razão para aquele sentimento. Isso dá muito poder, porque leva à primeira escolha de tomar uma atitude.
4. Pergunte-se: "Existe uma maneira de me legitimar e acabar com o problema?"
   Exemplo: Eu me perguntei: "Existe uma maneira de ser criativo hoje, ou de ser livre e independente, seja qual for a atividade?" Respondi: "Na verdade, não, porque se eu me trancar em casa para pintar ou pegar o carro e for para outro lugar, minha mulher vai ficar magoada e assim vou arruinar o projeto dela, e não quero que isso aconteça. Não é essa a experiência que eu gostaria de criar." Às vezes é fácil e rápido legitimar os aspectos de sua identidade emocional que foram desrespeitados. Às vezes, não. Nesse caso, você precisa ir além.
5. Tente criar uma reassociação (como aprendemos no capítulo 6).
   Exemplo: Talvez eu conseguisse reassociar a venda em garagem da seguinte forma: "Minha mulher está na garagem fazendo o que gosta e eu estou fazendo a limpeza com os meninos na cozinha, aproveitando para curtir um tempo junto com eles." Isso ajudou um pouco, mas não foi o suficiente. Às vezes a reassociação também é fácil e funciona bem. Às vezes ela não é suficiente, então é preciso ir ao passo seguinte.
6. Trocar emoção por emoção (como aprendemos no capítulo 7).
   Exemplo: Comecei a lavar os pratos e criei um jogo com os meninos, cujo objetivo era limpar a cozinha o mais rápido possível. Novamente, ajudou um pouco, mas não foi o suficiente. Trocar emoção por emoção costuma ser muito eficaz, mas às vezes também não é suficiente.
7. Pergunte a si mesmo se você pode trocar uma expectativa frustrada por um novo padrão (como aprendemos no capítulo 8).
   Exemplo: No meu caso, eu não esperava que a minha mulher abrisse mão das vendas em garagem. Depois de 15 anos de casamento, eu sabia que isso não iria acontecer. Talvez eu esperasse que ela "ouvisse a voz da razão" ou concordasse comigo, se fosse possível encontrar o argumento definitivo para convencê-la. Quando pensei em trocar as expectativas por padrões, percebi:

"Isso é algo que ela faz e me irrita, mas de quantas coisas irritantes que fiz ao longo dos anos ela nunca reclamou?" Isso também ajudou, mas ainda assim não foi o suficiente.

8. Antes, durante ou depois dos sete passos descritos anteriormente, pergunte a si mesmo: "Que experiência eu quero ter?"
   Exemplo: Quando me fiz essa pergunta, a resposta foi: "Quero passar um dia agradável com a minha família." Essa é a parte do processo em que você deve se empenhar em suas determinações, investindo naquilo que mais interessa a você. A tabela a seguir mostra alguns dos elementos que você pode levar em conta.

Elementos	Exemplos
"Objetivos a curto prazo" versus "objetivos a longo prazo"	"Três horas de venda em garagem" versus "três dias de briga"
"Incidente pontual" versus "situação como um todo"	"Irritado agora" versus "o que ela significa para mim"
"Caminho mais fácil" versus "resposta consciente"	"Apenas reagir" versus "pensar no que realmente quero"
"Culpar o outro" versus "assumir a responsabilidade"	"Ela acabou com meu sábado" versus "quais são as minhas opções"

9. Antes, durante ou depois dos oito passos descritos anteriormente, pergunte a si mesmo: "Que ações devo tomar para criar esta experiência?"
   Exemplo: O passo anterior completou o quebra-cabeças para mim. Eu queria passar um dia agradável com a minha família, e as ações que decidi tomar foram ficar com meus filhos e preparar um programa especial para fazer com a minha mulher.

Quando você chega ao ponto de pensar nas ações que quer tomar, permita-se imaginar uma grande gama de possibilidades, incluindo coisas que possam parecer absurdas ou extravagantes. Eu estava fazendo o *coaching* de um cliente que estava realmente frustrado com um hábito trivial, segundo ele mesmo admitiu, mas ainda assim irritante de uma colega, que insistia em pegar o grampeador dele e dizer que era dela. Meu cliente tentou de todas as formas resolver o problema por conta própria, sem falar com a colega, mas finalmente percebeu que precisaria fazer alguma coisa e ficou muito frustrado. Para começar a discutir o assunto e mostrar as opções que ele tinha, eu o estimulei a ser realmente criativo. Eis a lista que ele fez:

- Roubar o grampeador e mandar um bilhete com pedido de resgate para a

colega.

- Comprar cinco grampeadores de cores e tamanhos variados e espalhá-los sobre a mesa dela.
- Gritar e jogar nela alguma coisa inofensiva, mas que faça bagunça, como confete.
- Criar "A Balada da Ladra de Grampeadores" e contratar alguém para cantar para ela.

Por fim, meu cliente encontrou um pacote de notas adesivas com um desenho de cachorro – ele sabia que a colega adorava cães – e escreveu um bilhete dizendo assim: "Leve-me de volta para o meu dono, porque eu não consigo voltar para casa sozinho." Ele colocou o bilhete na "boca" do grampeador e deixou na mesa dela. Para alívio dele, a colega morreu de rir. Depois, meu cliente deu a ela um belo embrulho de presente com um grampeador dentro e disse: "Agora você vai sempre ter o seu." Hoje em dia, na maior parte das vezes, ela se lembra de usar o próprio grampeador ou devolver o dele.

Lembre-se de que você sempre tem escolhas. É uma ótima ideia ser criativo quando você tem um problema com alguém, pode até ser a solução para o conflito. Se você não gosta do que está vivenciando, encontre uma maneira de mudar a situação. Transforme-a numa piada, aventura ou oportunidade perdida.

Minha mulher e eu temos conversado muito sobre um de nossos filhos, que costuma se esquecer de fazer o que mandamos. Perguntamos a nós mesmos: "Que tipo de experiência queremos que ele tenha?" Percebemos que odiamos a ideia de que ele veja nossa família como um bando de pessoas que quer sempre mantê-lo sob controle. Para criar uma experiência diferente, decidimos o seguinte: "Não podemos criticá-lo enquanto não o elogiarmos com sinceridade pelo menos cinco vezes." Ele está mais feliz, nós estamos mais felizes, e tudo isso deriva do fato de nos empenharmos em nossas determinações para criar as experiências que queremos.

EXERCÍCIO

Adote as medidas necessárias

Identifique a situação que você considera frustrante. Ela pode dizer respeito a sua vida particular, seus relacionamentos ou sua carreira. Analise a sua situação de acordo com o processo de nove passos e decida o que fazer.

Não é preciso esperar que algo dê errado para se empenhar em suas determinações. Você também pode adotar os seguintes passos para simplesmente maximizar a sua identidade emocional, se quiser.

1. Identificar algo que você queira.

Exemplo: Ser mais saudável

2. Identifique que aspectos de importância da sua identidade emocional esse novo desejo iria preencher.
   Exemplo: Confio na minha aparência, cumpro meu propósito de vida.

3. O que você vai fazer *hoje* para legitimar cada aspecto que identificou?
   Exemplos:
   Confio na minha aparência. Procure uma academia perto de você.
   Cumpro meu propósito de vida. Procure uma aula de ioga perto de você.

4. O que você vai fazer *amanhã* para legitimar cada aspecto que identificou?
   Exemplos:
   Confio na minha aparência. Visite a academia, veja as instalações.
   Cumpro meu propósito de vida. Descubra o valor da mensalidade.

5. O que você vai fazer *depois de amanhã* para legitimar cada aspecto que identificou?
   Exemplos:
   Confio na minha aparência. Comece a frequentar a academia.
   Cumpro meu propósito de vida. Inscreva-se em uma aula na academia.

Veja como você foi incluindo uma nova atividade para os aspectos identificados a cada dia até conseguir o que queria ou até reformular o desejo. Não se preocupe com os pequenos passos. O mais importante é fazer algo todo dia e, com esse plano, você vai conseguir.

EXERCÍCIO

Siga em frente

Identifique uma experiência que você gostaria de criar na sua vida. Ela pode dizer respeito a sua vida particular, seus relacionamentos ou seu trabalho. Analise a sua situação de acordo com o processo de cinco passos e decida o que você quer fazer. Você não precisa ter um plano completo para sair de onde está e ir até onde quer chegar. Basta descobrir o que fazer um dia de cada vez.

Celebre sua identidade emocional

Agora você tem a ferramenta necessária para legitimar sua identidade emocional. Só falta a *prática.* Se todos os dias você se lembrar da sua identidade emocional e procurar maximizá-la, legitimando e internalizando cada aspecto de importância, os ganhos e progressos serão extraordinários. Quando for preciso enfrentar desafios e

dificuldades, você será capaz de recorrer a um enorme manancial de reservas emocionais. Se hoje parece que a sua vida é comum demais, você vai descobrir que tem os recursos para torná-la extraordinária. O poder de ser dono da sua vida está em suas mãos.

CONCLUSÃO

SEJA DONO DA SUA VIDA

O que seria da vida sem emoção? Se você tem medo sem emoção, medo é apenas uma palavra. Se você tem amor sem emoção, amor é apenas um conceito. Nossas emoções estão no núcleo daquilo que nos torna humanos. Elas nos enchem de tristeza, mas também transformam nossa vida por meio da alegria. Se, por um lado, a emoção faz parte do preço que pagamos por nossa humanidade, por outro, é nossa maior recompensa.

Este livro, em grande parte, se devota à tarefa de dominar a emoção. Entender a sua identidade emocional significa que você pode criar seus momentos de alta emocional e se proteger dos momentos de baixa. Deixar o medo para trás significa ver claramente além da falsa evidência que parece real e se afastar das emoções que essa falsa evidência inspira. Empenhar-se nas suas determinações significa que, em vez de ser dominado pelo calor do momento, você pode esperar para reagir e escolher que tipo de experiência quer criar.

Todo esse trabalho de dominar a emoção tem um único propósito: permitir que você seja capaz de curtir e saborear cada emoção que decidir ter. Ser dono da sua vida significa, em última instância, ser dono de suas emoções.

Descobrir o conceito da identidade emocional e compartilhá-lo com milhares de clientes, ouvintes e espectadores tem sido uma jornada extraordinária. Conheci o medo, o sofrimento, a raiva e a confusão, bem como a alegria, o entusiasmo, a fascinação e a incrível profundidade do amor. Cada passo, cada emoção me trouxe ao ponto de compartilhar o que aprendi com você, e eu jamais abriria mão de um minuto sequer de tudo o que me trouxe até aqui.

Agora é a sua vez. Vá em frente e tome posse da sua vida de uma maneira nova e muito mais completa, entendendo, internalizando e maximizando a sua identidade emocional. Desejo todo o sucesso nessa caminhada e deixo com você o mantra que compartilho com todos os meus clientes:

Eu sou quem eu sou.
Eu serei o que serei.
Hoje eu sou livre!

Notas

Introdução

1 Carnegie, Dale. *Como fazer amigos e influenciar pessoas*. São Paulo, Companhia Editora Nacional: 1988.
2 Frankl, Viktor. *Em busca de sentido*. Porto Alegre, Sulina: 1987.

2. Domine seus altos e baixos emocionais

3 Maltz, Maxwell. *Psycho-Cybernetics: A New Technique for Using Your Subconscious Power.* In: http://self-improvement-ebooks.com/books/pc.php.
4 Clark, L. Verdelle*, tese.* Wayne State University: 1958. In: http://hubpages.com/hub/How-to-Improve-Skill-Through-Mental-Rehearsal.
5 Allen, James. *O homem é aquilo que ele pensa*. São Paulo: Pensamento, 1987.
6 Angelou, Maya. In: http://thinkexist.com/quotation/i-ve_learned_that_people_will_forget_what_you/341107.html.
7 Ash, Mary Kay. In: http://quotations.about.com/od/stillmorefamouspeople/a/MaryKayAsh1.htm.

3. Assuma sua bússola emocional

8 Felton, Bruce; Fowler, Mark. *The Best, Worst, and Most Unusual: Noteworthy Achievements, Events, Feats, and Blunders of Every Conceivable Kind*. Edison, NJ, Galahad Books: 1994, 267.
9 Gates, Robert M. "A Balanced Strategy: Reprogramming the Pentagon for a New Age", janeiro de 2009. In: http://www.dami.army.pentagon.mil/site/dig/documents/Foreign-Affairs-SECDEF-Balance-Dec08.pdf.

4. Descubra suas reservas emocionais

10 Frankl, Viktor. *Em busca de sentido*. Porto Alegre, Sulina: 1987.
11 Frankl, Viktor. *Em busca de sentido*. Porto Alegre, Sulina: 1987.
12 "Invictus". Henley, William Ernest. Tradução de Masini, André C. S. In: http://www.casadacultura.org/Literatura/Poesia/g12_traducoes_do_ingles/invictu

6. Legitime sua identidade emocional

13 Barrymore, Drew. In http://thinkexist.com/quotation/if_you-re_going_to_go_through_hell-i_suggest_you/203698.html.

7. Libere seu caminho

14 Twain, Mark. In: http://www.goodreads.com/quotes/show/31860.
15 Shakespeare, William. *Júlio César*, ato 2, cena 2. Tradução de Nélson Jahr Garcia. In: http://www.ebooksbrasil.org/eLibris/cesar.html.
16 Roche, Arthur Somers. In: http://quotationsbook.com/quote/2645/#axzz1KZWu1iJ7.
17 "Latin Dancing in Bed!". In: http://www.salsabrisbane.com.au/2009/03/latin-dancing-in-bed.html.
18 Moore, Hugh. "Michael Jordan Quote on Success". In: http://www.humorsoffice.com/quotes/michael-jordan-quote-on-success.
19 Klein, Michelle. *Not to Worry: Jewish Wisdom and Folklore*. Filadélfia, Jewish Publication Society: 2003.
20 "Empowered Quotes". In: http://empoweredquotes.com/2009/01/20/harold-whitman-quote.