

WAYNE
W. DYER

CULPA MEDO
DESCONHECIDO ANGÚSTIA
PREOCUPAÇÃO
DESEJO DE JUSTIÇA
RAIVA
AUTORREJEIÇÃO
VIVER
SIGUISE NO
DEIXAR PARA AMANHÃ
DEPENDÊNCIA
PASSADO
OBRIGAÇÃO

As Tuas Zonas Erróneas

O livro de autoajuda mais lido de sempre

ESSENCIAIS
BEM-ESTAR

nascente

Índice

Introdução — Uma declaração pessoal	9
I Assumir o controlo de si mesmo	16
II Primeiro amor	41
III Não precisa da aprovação dos outros	65
IV Libertar-se do passado	94
V As emoções inúteis — Culpa e Preocupação	111
VI Explorando o desconhecido	145
VII Quebrar a barreira das convenções	171
VIII A armadilha da justiça	202
IX Acabar com a procrastinação — já	217
X Declare a sua independência	232
XI Despedir-se da raiva	255
XII Retrato de uma pessoa que eliminou todas as zonas erróneas	270

*Toda a teoria do universo está infalivelmente
dirigida para um único indivíduo — Você.*

WALT WHITMAN

Introdução

— Uma Declaração Pessoal

Um orador estava diante de um grupo de alcoólicos, determinado a demonstrar-lhes, de uma vez por todas, que o álcool era um mal incomparável. Sobre a mesa tinha colocado aquilo que pareciam ser dois recipientes idênticos com um líquido transparente. Anunciou que um continha água e que o outro estava cheio de álcool puro. Colocou um pequeno verme no recipiente e toda a gente o viu a nadar para a parede do recipiente e, aí chegado, rastejar simplesmente para a borda do copo. A seguir ele pegou no mesmo verme e colocou-o no recipiente com álcool. O verme desintegrou-se diante dos olhos de todos. «Cá está» disse o orador. «Qual é a moral?» Uma voz ao fundo da sala disse bem claro: «Estou a ver que se bebermos álcool nunca teremos vermes.»

Este livro contém muitos «vermes» — ou seja, o leitor vai escutar e compreender exatamente aquilo que quer escutar, com base em muitos dos seus próprios valores, crenças, preconceitos e história pessoal. O comportamento derrotista e as maneiras de o ultrapassar são áreas de abordagem sensível. Olhar profundamente para si mesmo, com o objetivo de mudar, pode ser algo que diz que está interessado em conseguir, porém, muitas vezes, o seu comportamento diz

o contrário. Mudar é difícil. Se for como a maioria das outras pessoas, todas as fibras do seu ser irão resistir ao esforço que terá de fazer para eliminar os pensamentos que sustentam as suas sensações e os seus comportamentos para se enganar a si mesmo. Todavia, apesar dos «vermes», acho que vai gostar deste livro. Eu adoro-o! E adorei escrevê-lo.

Embora não acredite que a saúde mental deva ser tratada de uma forma ligeira, também não defendo a noção de que deve ser um assunto tratado sem humor, cheio de termos impenetráveis. Tentei evitar as explicações intrincadas, em grande parte porque não acredito que «ser feliz» seja uma questão complicada.

Ser saudável é um estado natural, e os meios para alcançar esse estado estão ao alcance de cada um de nós. Acredito que uma mistura sensata de esforço, pensamento claro, humor e autoconfiança são os ingredientes para uma vida proveitosa. Não acredito em fórmulas fantasiosas nem em excursões históricas ao seu passado para descobrir que foi «severamente treinado a largar as fraldas» e que uma outra pessoa é responsável pela sua infelicidade.

Este livro destaca uma abordagem agradável para alcançar a felicidade — uma abordagem que se baseia na responsabilidade e no compromisso consigo mesmo, além de um apetite pela vida e de um desejo de ser tudo aquilo que decidir ser neste momento. É uma abordagem descomplicada, uma abordagem de senso comum. Se for um ser humano saudável e feliz, poderá dar por si a pensar, «eu podia ter escrito este livro». E terá razão. Não precisa de possuir um currículo profissional em aconselhamento e um doutoramento em terapia para compreender os princípios de uma vida proveitosa. Eles não se aprendem numa sala de aulas nem num livro. Aprendem-se quando nos empenhamos na nossa própria felicidade e fazemos alguma coisa para a tornar realidade. Isto é algo em que eu trabalho todos os

dias, ao mesmo tempo que ajudo outros a fazerem escolhas semelhantes.

Cada capítulo deste livro está escrito como uma sessão de aconselhamento. Esta abordagem tem como objetivo fornecer o máximo de oportunidades de autoajuda possível. Exploramos uma zona errónea em particular, ou um tipo de comportamento autodestrutivo, e examinamos os antecedentes históricos para esse comportamento na nossa cultura (e consequentemente em si mesmo). A ênfase está em ajudá-lo a compreender *porque é que* está preso nesta zona de autoderrota. Em seguida, detalhamos os comportamentos específicos que se incluem nesta zona errónea. Os tipos de comportamentos de que estamos a falar são ações do dia a dia que podem parecer perfeitamente aceitáveis, mas que, na realidade, são nocivos à sua própria felicidade. Não apresentamos exemplos de casos clínicos com graves perturbações emocionais, mas sim as mensagens neuróticas diárias que todos nós transmitimos. Depois de olharmos para os comportamentos da zona errónea, passamos a examinar as *razões* para nos agarrarmos a um comportamento que não nos faz felizes. Isto implica examinar duramente o sistema de apoio psicológico erigido por si para manter um comportamento de autoderrota, em vez de o abandonar. Esta secção é uma tentativa para responder às perguntas: «O que é que eu obtenho com o meu comportamento?» e «porque é que persisto, uma vez que isto é prejudicial para mim?». Quando examinar cada zona errónea, irá sem dúvida notar que cada uma das secções sobre as «recompensas» têm mensagens semelhantes. Irá descobrir que as razões para manter um comportamento neurótico são bastante constantes em todas as zonas erróneas. No fundo, é mais seguro apegar-se a uma reação aprendida, mesmo que seja autodestrutiva. Além disso, podemos eliminar a necessidade de mudarmos e assumirmos as responsabilidades se mantivermos as zonas erróneas

intactas. Estas recompensas de segurança e de confiança serão evidentes ao longo de todo o livro. Irá começar a ver que o seu sistema de manutenção psicológica trabalha no sentido de aliviar a sua culpa e evitar a oportunidade de mudar. O facto de manter muitos comportamentos de autoderrota pelas mesmas razões, só torna o crescimento global mais acessível. Elimine essas razões e irá erradicar as suas zonas erróneas.

Cada capítulo conclui com algumas estratégias diretas para eliminar o comportamento auto-anulador. Este formato é exatamente aquilo que compõe uma sessão de aconselhamento, isto é, a exploração da dificuldade e onde é que ela emerge, um olhar sobre o comportamento derrotista, a percepção sobre o «Porquê» do comportamento e estratégias concretas para eliminar a área problemática.

Ocasionalmente, esta estratégia pode parecer-lhe repetitiva. Isso é um bom sinal — um sinal de pensamento produtivo. Já sou terapeuta há muitos anos. Eu sei que o pensamento produtivo — um pensamento que pode alterar um comportamento autodestrutivo — não ocorre só por alguma coisa ser dita. A percepção tem de ser repetida, e repetida novamente, e repetida mais uma vez. Só então, quando for plenamente aceite e compreendida, é que começamos a alterar o comportamento. É por esta razão que alguns temas têm de ser repisados repetidamente nas páginas deste livro, tal como têm de ser abordados repetidamente em sucessivas sessões de aconselhamento.

Existem dois temas centrais que se desenrolam ao longo das páginas deste livro. O primeiro envolve a sua capacidade de fazer escolhas a respeito das suas próprias emoções. Comece por examinar a sua vida à luz das escolhas que fez ou deixou de fazer. Isto coloca em si toda a responsabilidade por aquilo que é e por aquilo que sente. Tornar-se mais feliz e mais produtivo significa tornar-se mais ciente das escolhas que tem ao seu dispor. CADA UM DE NÓS É A SOMA TOTAL

DAS NOSSAS ESCOLHAS, e eu estou apenas suficientemente «adiantado» para acreditar que, com a devida motivação e esforço, podemos ser tudo aquilo que escolhermos.

O segundo tema que será enfatizado nestas páginas é o de assumir o comando dos seus momentos presentes. Esta é uma frase que irá reaparecer muitas vezes. Esta é uma parte essencial para eliminar as suas zonas erróneas e criar a sua felicidade. Só existe um momento em que experimentamos alguma coisa, e esse momento é agora. No entanto, desperdiçamos muito tempo a matutar nas experiências passadas ou futuras. Transformar o presente em realização total é a chave para uma vida proveitosa. Virtualmente, todos os comportamentos derrotistas (zonas erróneas) são esforços para viver num momento diferente do atual.

A escolha e o viver no presente serão repisados em quase todas as páginas deste livro. Com uma leitura atenta, em breve começará a colocar a si mesmo questões que nunca lhe ocorreram. «Porque é que eu decidi sentir-me preocupado neste momento?» e «Como é que eu posso dar um uso mais produtivo aos meus momentos presentes?» são as perguntas internas de uma pessoa que se está a afastar das zonas erróneas, em direção à autoconfiança e à felicidade.

Este livro termina com um breve retrato de uma pessoa que eliminou todas as zonas erróneas e que está a viver num mundo emocional controlado internamente, e não externamente. As 25 perguntas que se seguem designam-se a medir a sua capacidade para escolher a felicidade e a satisfação. Leia as questões tão objetivamente quanto possível e avalie-se a si mesmo e à forma como vive o seu presente. As respostas «Sim» indicam domínio pessoal e escolhas efetivas.

1. Acredita que a sua mente é realmente sua? (Capítulo I)
2. É capaz de controlar os seus próprios sentimentos? (Capítulo I)

3. A sua motivação vem do interior e não do exterior? (Capítulo VII)
4. Está livre da necessidade de aprovação? (Capítulo III)
5. Estabelece as suas próprias regras de conduta para si mesmo? (Capítulo VII)
6. Está livre do desejo de justiça e de imparcialidade? (Capítulo VIII)
7. Consegue aceitar-se a si mesmo e evitar queixar-se? (Capítulo II)
8. Está livre da necessidade de culto aos heróis? (Capítulo VIII)
9. Você é mais de agir do que de criticar? (Capítulo IX)
10. Aprecia o misterioso e o desconhecido? (Capítulo VI)
11. Consegue evitar descrever-se a si mesmo em termos absolutos? (Capítulo IV)
12. Consegue gostar de si o tempo todo? (Capítulo II)
13. Consegue criar as suas próprias raízes? (Capítulo X)
14. Eliminou todas as suas relações de dependência? (Capítulo X)
15. Eliminou todas as atribuições de culpas e de defeitos da sua vida? (Capítulo VII)
16. Está livre de alguma vez se sentir culpado? (Capítulo V)
17. É capaz de evitar preocupar-se com o futuro? (Capítulo V)
18. Consegue dar e receber amor? (Capítulo II)
19. Consegue evitar a raiva imobilizante na sua vida? (Capítulo XI)
20. Eliminou a procrastinação como estilo de vida? (Capítulo IX)
21. Aprendeu a fracassar produtivamente? (Capítulo VI)
22. Consegue apreciar as coisas espontaneamente, sem ter um plano? (Capítulo VI)
23. Consegue apreciar o humor e fazer humor? (Capítulo XI)

24. Os outros tratam-no da forma como quer ser tratado?
(Capítulo X)
25. É motivado pelo seu potencial de crescimento, e não pela necessidade de reparar as suas deficiências?
(Capítulo I)

A qualquer momento da sua vida pode escolher dizer sim a todas as questões acima se estiver disposto a rejeitar muitos «deveria» e «tenho de» que aprendeu ao longo da vida. A verdadeira escolha é decidir ser livre ou manter-se acorrentado às expectativas que os outros têm a seu respeito.

Uma amiga minha, a Doris Warshay, depois de ouvir uma das minhas palestras, escreveu-me um poema que intitulou *Novas Direções*.

Eu quero ir tão longe quanto puder ir,
Quero alcançar a felicidade que há na minha alma,
E transformar os limites que conheço,
E sentir o crescimento da minha mente e do meu espírito.

Eu quero viver, existir, «ser»
E ouvir as verdades que estão dentro de mim.

Confio que este livro o irá ajudar a eliminar quaisquer «vermes» ou «barreiras» que o possam estar a impedir de ter experiências novas e belas, e de descobrir e escolher os seus novos rumos.

I

Assumir o controlo de si mesmo

A essência da grandeza é a capacidade de escolher a realização pessoal nas circunstâncias em que os outros escolhem a loucura.

Dê uma olhadela por cima do ombro. Irá reparar numa companheira constante. À falta de um nome melhor, chame-lhe *A-Sua-Própria-Morte*. Pode recear este visitante ou usá-lo em proveito próprio. A escolha é sua.

Sendo a morte uma proposta tão eterna e a vida tão incrivelmente breve, pergunte a si mesmo: «Devo evitar fazer as coisas que quero realmente fazer?» «Devo viver a minha vida como os outros querem que eu viva?» «É importante acumular *coisas*?» «Ir adiando é uma maneira de viver?» O mais provável é que as suas respostas se possam resumir a algumas palavras: Vive... Sê tu mesmo... Desfruta... Ama.

Podemos recear a nossa morte, improdutivamente, ou usá-la para nos ajudar a viver produtivamente. Escutemos as palavras de Ivan Ilitch, de Tolstói, enquanto espera pela grande niveladora, contemplando um passado que foi

completamente dominado pelos outros, uma vida em que ele abandonou o controlo de si mesmo para se encaixar num sistema.

«“E se toda a minha vida foi um erro?”» Ocorreu-lhe que aquilo que antes parecera perfeitamente impossível, como o facto de ele não ter passado a sua vida como deveria ter passado, podia afinal ser verdade. Ocorreu-lhe que os impulsos que mal se notavam, e que ele imediatamente suprimira, podia ser a realidade, enquanto o resto era falso. E os seus deveres profissionais e toda a organização da sua vida e da sua família, e todos os seus interesses sociais e oficiais podiam ter sido falsos. Tentou justificar a si mesmo todas essas coisas, mas subitamente sentiu a fragilidade daquilo que estava a defender. Não havia nada para defender...»

Da próxima vez que estiver a contemplar uma decisão e estiver a debater se deve ou não assumir o controlo, para fazer a sua própria escolha, faça a si mesmo uma pergunta importante: «Quanto tempo é que eu vou estar morto?» Diante dessa perspectiva eterna, pode agora fazer a sua própria escolha e deixar as preocupações, os medos, a culpa e a questão de poder permitir-se a isso para aqueles que vão viver para sempre.

Se não começar a dar estes passos, pode prever que vai viver a vida inteira como os outros lhe dizem que deve viver. Certamente, uma vez que a sua passagem pela Terra é tão breve, deveria pelo menos ser agradável para si. Em suma, a vida é sua; faça com ela aquilo que *você* quer.

A felicidade e o seu Q.I.

Assumir o controlo de si mesmo implica pôr de parte alguns mitos muito prevalentes. No topo da lista está a noção de que a inteligência se mede pela capacidade de resolver problemas complexos; ler, escrever e fazer cálculos a determinados níveis; e resolver equações abstratas rapidamente. Esta visão da inteligência pressupõe uma educação formal e uma grande literacia enquanto verdadeiros parâmetros da realização pessoal. Encoraja um tipo de snobismo intelectual que trouxe consigo alguns resultados desmoralizadores. Acabamos por acreditar que a pessoa que tem mais títulos académicos, que é um sábio em qualquer tipo de disciplina académica (matemática, ciência, um enorme vocabulário, uma boa memória para factos supérfluos, um grande leitor) é «inteligente.» No entanto, os hospitais psiquiátricos estão a abarrotar de pacientes que têm todas as devidas credenciais de erudição — assim como de muitos que as não têm. Um verdadeiro barómetro da inteligência é uma vida produtiva e feliz, vivida a cada dia e a cada momento presente, todos os dias.

Se for feliz, se viver cada momento para tudo aquilo que vale a pena, então é uma pessoa inteligente. Resolver problemas é um acessório útil para a sua felicidade, mas se souber que, apesar da sua incapacidade para resolver uma preocupação em particular, continua a conseguir escolher aquilo que o faz feliz, ou pelo menos a recusar escolher a infelicidade, então é inteligente. É inteligente porque possui a derradeira arma contra o grande E.N. Sim — o *Esgotamento Nervoso*.

Talvez se surpreenda ao saber que o esgotamento nervoso é uma coisa que não existe. Os nervos não se esgotam. Se abrirmos o corpo humano à procura dos nervos esgotados, nunca os descobriremos. As pessoas «inteligentes» não

têm EN porque têm o controlo de si mesmas. Elas sabem escolher a felicidade em vez da depressão, porque sabem lidar com os *problemas* das suas vidas. Repare que eu não disse *resolver* os problemas. Em vez de medirem a inteligência com base na sua capacidade para resolver o problema, medem-na com base na sua capacidade para se manterem felizes e meritórias, quer o problema seja resolvido quer não.

Pode começar a considerar-se verdadeiramente inteligente com base naquilo que decide sentir diante de circunstâncias desafiantes. As lutas da vida são bastante semelhantes para todos nós. Toda a gente que se envolve com outros seres humanos em qualquer contexto social tem dificuldades semelhantes. Desacordos, conflitos e compromissos fazem parte daquilo que significa ser humano. Do mesmo modo, o dinheiro, o envelhecimento, a doença, a morte, os desastres naturais e os acidentes são eventos que colocam problemas virtualmente a todos os seres humanos. Mas algumas pessoas são capazes de os enfrentar, de evitar o desânimo paralisante e a infelicidade apesar destas ocorrências, enquanto outras colapsam, tornam-se inertes ou tem um EN. Aqueles que reconhecem os problemas como uma condição humana e que não medem a felicidade pela ausência de problemas constituem o tipo mais inteligente de seres humanos que conhecemos; e também os mais raros.

Aprender a ter o controlo total de si mesmo vai envolver um processo de raciocínio completamente novo, o que se pode mostrar difícil porque há demasiadas forças na nossa sociedade a conspirar contra a responsabilidade individual. Tem de confiar na sua capacidade intrínseca de sentir emocionalmente aquilo que decidir sentir a qualquer altura da sua vida. Esta é uma noção radical. Provavelmente cresceu convicto de que não consegue controlar as suas emoções; que a raiva, o medo e o ódio, assim como o amor, o êxtase ou a alegria são coisas que lhe acontecem. O indivíduo não

controla estas coisas, ele aceita-as. Quando surgem eventos tristes, sentimos tristeza, naturalmente, e esperamos que surjam alguns eventos felizes que nos façam sentir melhor muito em breve.

Escolher como se vai sentir

Os sentimentos não são apenas emoções que lhe acontecem a si. Os sentimentos são reações que decide ter. Se estiver no comando das suas emoções, não precisa de escolher reações de derrota. Depois de aprender que pode sentir aquilo que escolher sentir, estará na estrada para a «inteligência» — uma estrada onde não há desvios que levem ao E.N. Esta estrada será nova porque irá ver uma determinada emoção como uma escolha e não como uma condição de vida. Isto é o verdadeiro corpo e alma da liberdade pessoal.

Através da lógica pode combater o mito de que não domina as suas emoções. Usando um simples silogismo (uma fórmula de lógica em que temos uma premissa maior, uma premissa menor e uma conclusão baseada na concordância entre as duas premissas), pode iniciar o processo de estar ao comando de si mesmo, tanto ao nível do pensamento como das emoções.

Lógica — Silogismo

PREMISSA MAIOR: Aristóteles é um homem.

PREMISSA MENOR: Todos os homens têm pelos faciais.

CONCLUSÃO: ARISTÓTELES TEM PELOS FACIAIS.

Ilógica — Silogismo

PREMISSA MAIOR: Aristóteles tem pelos faciais.

PREMISSA MENOR: Todos os homens têm pelos faciais.

CONCLUSÃO: ARISTÓTELES É UM HOMEM.

É evidente que temos de ter o cuidado, quando empregamos a lógica, de que as premissas maiores e menores concordem. No segundo exemplo, Aristóteles pode ser um macaco ou uma toupeira. Aqui tem um exercício de lógica que pode pôr fim, para sempre, à noção de que não podemos controlar o nosso mundo emocional.

PREMISSA MAIOR: Eu posso controlar os meus pensamentos.

PREMISSA MENOR: Os meus sentimentos vêm dos meus pensamentos.

CONCLUSÃO: Eu posso controlar os meus sentimentos.

A sua premissa maior é clara. Tem o poder de pensar naquilo que escolher para ocupar a sua cabeça. Se alguma coisa simplesmente surge na sua mente (porque escolheu colocá-la lá, apesar de poder não saber porquê), continua a ter o poder de a fazer desaparecer, e por isso continua a controlar o seu mundo mental. Eu posso dizer-lhe, «Pense num antílope cor-de-rosa», e você pode torná-lo verde, transformá-lo num papa-formigas, ou pensar simplesmente noutra coisa qualquer se assim o decidir. Ninguém mais controla o que entra na sua mente sob a forma de pensamentos. Se não acredita nisto, responda simplesmente a esta pergunta: «Se não controla os seus pensamentos, quem é que os controla?» É o seu cônjuge, o seu chefe ou a sua mãe? Se *eles* controlam aquilo que pensa, mande-os fazer terapia e *você* irá sentir-se melhor instantaneamente. Mas nós sabemos que não é assim. Você, e só você, é que controla o seu aparelho pensante (tirando em tipos extremos de lavagem cerebral ou de experiências de condicionamento, que não fazem parte da sua vida). Os seus pensamentos são seus, unicamente seus para guardar, mudar, partilhar ou contemplar. Mais ninguém consegue entrar na sua cabeça e apoderar-se dos seus pensamentos tal como os experiencia. Controla, de facto, os seus

pensamentos e o seu cérebro é seu, para usar da forma que determinar.

A premissa menor dificilmente é discutível se examinarmos as evidências, assim como o próprio senso comum. Não podemos ter um sentimento (emoção) sem primeiro ter tido um pensamento. Sem o cérebro e a nossa capacidade de «sentir» desaparece. Um sentimento é uma reação física a um pensamento. Se chorarmos, corarmos ou aumentarmos o batimento cardíaco, ou qualquer de uma lista interminável de potenciais reações emocionais, primeiro recebemos um sinal do nosso centro do pensamento. Quando o centro do pensamento está danificado ou sofreu um curto-circuito, não conseguimos experimentar reações emocionais. Com certos tipos de lesões no cérebro, não conseguimos sequer experimentar dor física, podendo fritar literalmente a mão no lume do fogão sem qualquer sensação de dor. Sabemos que não podemos anular o centro de pensamento e experimentar qualquer sentimento no seu corpo. Portanto a premissa menor está baseada na verdade. Todos os sentimentos que temos foram precedidos por um pensamento, e sem um cérebro não podemos ter sentimentos.

A sua conclusão é também inescapável. Se controlamos os nossos pensamentos, e os sentimentos vêm dos pensamentos, então somos capazes de controlar os nossos próprios sentimentos. E controlamos os sentimentos trabalhando nos pensamentos que os precedem. Em suma, acreditamos que as coisas ou as pessoas nos tornam infelizes, mas isto não é rigoroso. Tornamo-nos infelizes a nós mesmos por causa dos pensamentos que temos a respeito das pessoas ou das coisas na nossa vida. Tornar-se uma pessoa livre e saudável implica aprender a *pensar* de maneira diferente. Quando conseguirmos mudar os nossos pensamentos, os nossos novos sentimentos irão começar a surgir e teremos dado o primeiro passo na estrada para a liberdade pessoal.

Para olharmos para o silogismo de um ponto de vista mais pessoal, vamos considerar o caso do Cal, um jovem executivo que passa a maior parte do tempo em agonia pelo facto de o seu chefe achar que ele é estúpido. O Cal está muito infeliz porque o seu chefe tem uma fraca opinião sobre ele. Mas se o Cal não soubesse que o seu chefe acha que ele é estúpido, seria infeliz? Claro que não. Como é que poderia estar infeliz por uma coisa que não sabia? Então, aquilo que o chefe pensa ou deixa de pensar não o está a fazer infeliz. O que o Cal pensa é que o faz infeliz. Além disso, o Cal faz-se infeliz a si mesmo ao convencer-se de que aquilo que outra pessoa pensa é mais importante do que aquilo que ele próprio pensa.

Esta mesma lógica aplica-se a todos os eventos, coisas e pontos de vista pessoais. Não é a morte de alguém que o deixa infeliz; não se pode ficar infeliz antes de saber da morte, por isso não é a morte, mas sim aquilo que se diz a si mesmo sobre o acontecido. Os furacões não são deprimentes só por si; a depressão é unicamente humana. Se está deprimido por causa de um furacão, está a dizer a si mesmo algumas coisas que o deprimem. Isto não quer dizer que se deva iludir a si mesmo e apreciar o furacão, mas pergunte a si mesmo: «Porque é que eu hei de escolher a depressão? Ela vai ajudar-me a ser mais eficaz a lidar com isto?»

Tendo crescido numa cultura que lhe ensinou que não é responsável pelos seus sentimentos, embora a verdade silogística diga que sempre foi, aprendeu uma série de frases para se defender do facto de controlar realmente os seus sentimentos. Aqui está uma breve lista de frases feitas que já usou muitas vezes. Examine a mensagem que elas transmitem.

- «Feriste os meus sentimentos.»
- «Fazes-me sentir mal.»
- «Não posso evitar sentir-me assim.»

- «Sinto-me simplesmente irritado, não me peças para explicar porquê.»
- «Ele põe-me doente.»
- «As alturas assustam-me.»
- «Estás a embaraçar-me.»
- «Ela deixa-me excitado.»
- «Fizeste-me fazer figura de parvo em público.»

A lista é potencialmente interminável. Cada frase contém a mensagem intrínseca de que não é responsável pela maneira como se sente. Agora reescreva a lista para que fique correta, refletindo o facto de controlar a forma como se sente e que os seus sentimentos vêm dos pensamentos que tiver a respeito de qualquer coisa.

- «Feri os meus sentimentos por causa das coisas que disse a mim mesmo a respeito da tua reação.»
- «Fiz-me sentir mal a mim mesmo.»
- «Eu posso evitar sentir-me assim, mas escolhi ficar perturbado.»
- «Decidi ficar irritado porque normalmente consigo manipular os outros com a minha raiva, porque *eles* pensam que *eu* os controlo.»
- «Ponho-me doente a mim mesmo.»
- «Assusto-me a mim mesmo em sítios altos.»
- «Estou a embaraçar-me a mim mesmo.»
- «Excito-me a mim mesmo sempre que estou ao pé dela.»
- «Fiz figura de parvo por levar mais a sério as tuas opiniões a meu respeito do que as minhas próprias opiniões, e por acreditar que os outros iriam fazer o mesmo.»

Talvez considere as frases da primeira lista meras figuras de retórica que, na verdade, não significam grande coisa, apenas

fórmulas que se tornaram clichés na nossa cultura. Se este é o seu raciocínio, então pergunte a si mesmo porque é que as frases da segunda lista não se transformaram em clichés. A resposta está na nossa cultura, que ensina o pensamento da primeira lista e desencoraja a lógica da segunda lista.

A mensagem é clara como água. Cada um de nós é a pessoa responsável pela maneira como se sente. Cada um de nós sente aquilo que pensa, e pode aprender a pensar de maneira diferente a respeito de qualquer coisa — se o decidir fazer. Pergunte a si mesmo se há uma recompensa suficiente no facto de estar infeliz, desanimado ou magoado. A seguir comece a examinar, em profundidade, o tipo de pensamentos que o estão a levar a esses sentimentos debilitantes.

Aprender a não ser infeliz: uma tarefa árdua

Não é fácil pensar de maneiras novas. Cada um de nós está acostumado a um certo tipo de pensamentos e aos pensamentos debilitantes que se seguem. Desaprender todos os hábitos de pensamento assimilados até agora requer bastante trabalho. A felicidade é fácil, mas aprender a não ser infeliz pode ser difícil.

A felicidade é uma condição natural de sermos humanos. A prova está bem à vista quando olhamos para as crianças. Aquilo que é difícil é desaprender todos os «deveria» e os «tenho de» que assimilou no passado. Assumir o comando de si mesmo começa pela autoconsciência. Preste atenção a si mesmo quando disser coisas como «Ele feriu os meus sentimentos». Lembre-se do que está a fazer no momento em que o faz. O novo pensamento requer que tenha consciência do velho pensamento. Habitou-se a padrões mentais que identificam as causas dos seus sentimentos como estando

fora de si mesmo. Gastou milhares de horas a reforçar esse tipo de pensamento e vai precisar de equilibrar a balança com milhares de horas de pensamento novo, um pensamento que assume a responsabilidade pelos seus próprios sentimentos. É duro, muito duro; mas e daí? Com certeza isso não é razão para deixar de o fazer.

Lembre-se, em retrospectiva, de quando estava a aprender a conduzir um automóvel de mudanças manuais. Foi confrontado com aquilo que parecia um problema inultrapassável. Três pedais mas só dois pés para os acionar. Primeiro ficou ciente da complexidade da tarefa. Levantar a embraiagem devagar, ups, demasiado depressa, mais umas sacudidelas, carregar no acelerador ao mesmo tempo que levanta a embraiagem, usar o pé direito para o travão, mas também é preciso carregar na embraiagem senão vai sacudir outra vez. Um milhão de sinais mentais: sempre a pensar, a usar o cérebro. O que é que eu faço? *Estar ciente*, e depois, ao fim de milhares de tentativas, de erros e de novos esforços, vem o dia em que se mete no carro e conduz. Sem parar, sem sacudidelas e *sem pensar*. Conduzir com mudanças manuais tornou-se uma segunda natureza, e como é que você conseguiu? Com grande dificuldade. Pensando, recordando e trabalhando muito no momento presente.

É capaz de regular a sua mente quando se trata de realizar tarefas físicas, tais como ensinar as suas mãos e os seus pés a coordenarem-se para conduzir um automóvel. No mundo emocional, apesar de menos conhecido, o processo é idêntico. Aprendeu os seus hábitos de agora ao reforçá-los ao longo de toda a vida. Fica automaticamente infeliz, zangado, magoado e frustrado porque aprendeu a pensar dessa maneira há muito tempo. Aceitou o seu comportamento e nunca se deu ao trabalho de o desafiar. Mas pode aprender a não ficar infeliz, zangado, magoado ou frustrado, tal como aprendeu a sentir todas essas coisas autodestrutivas.

Por exemplo, aprendeu que ir ao dentista é uma experiência desagradável e associada à dor. Sempre sentiu que é desagradável e até diz coisas a si mesmo, como «odeio aquela broca». Mas todas essas reações são aprendidas. É possível fazer toda a experiência funcionar a seu favor e não contra si, decidindo tornar este procedimento agradável e excitante. Se realmente decidisse usar o seu cérebro, poderia fazer o som da broca representar uma bela experiência sexual e, de cada vez que surgisse o som do *brrrrrr*, poderia treinar a sua mente para visualizar o momento mais orgástico da sua vida. Poderia pensar algo completamente diferente a respeito daquilo a que costumava chamar dor e decidir sentir uma coisa nova e prazerosa. Seria muito mais excitante e gratificante assumir o controlo e dominar o seu próprio mundo dentário do que apegar-se às antigas imagens e suportá-lo simplesmente.

Talvez continue cético. Pode dizer algo como «Eu posso pensar em tudo o que quiser, mas vou continuar a ficar infeliz quando ele começar a brocar». Pense novamente nas mudanças manuais. Quando é que *acreditou* que conseguiria conduzir? Um pensamento torna-se uma convicção quando trabalha nele, não quando o experimenta uma única vez e usa a sua incapacidade inicial como motivo para desistir. Assumir o controlo de si mesmo envolve mais do que tentar simplesmente experimentar novos pensamentos feitos à medida. Requer a decisão de ser feliz e de desafiar e destruir todo e qualquer pensamento que cria em si uma infelicidade que o imobiliza.

Escolher — A sua liberdade fundamental

Se ainda acredita que ser infeliz não resulta de uma escolha sua, tente imaginar esta sucessão de eventos. De cada vez

que fica infeliz, é sujeito a um tratamento qualquer que acha desagradável. Talvez seja fechado num quarto, sozinho, por longos períodos de tempo, ou, pelo contrário, forçado a entrar num elevador apinhado, onde terá de ficar durante dias. Pode ser privado de alimentos ou obrigado a comer um prato que acha particularmente desagradável. Ou talvez seja torturado — fisicamente torturado por outras pessoas, em vez de ser mentalmente torturado por si próprio. Imagine que era sujeito a qualquer um destes castigos até fazer desaparecer os seus sentimentos de infelicidade. Quanto tempo é que acha que ia continuar a apegar-se a eles? O mais provável é que assumisse rapidamente o controlo. Por isso a questão não é se consegue controlar os seus sentimentos, mas sim se está disposto a isso. O que é que precisa de suportar antes de fazer essa escolha? Algumas pessoas escolhem enlouquecer em vez de assumir o controlo. Outras desistem simplesmente e sucumbem a uma vida de tristeza porque os dividendos de piedade que recebem são maiores do que a recompensa de serem felizes.

A questão aqui é a sua própria capacidade para escolher a felicidade, ou pelo menos para não escolher a infelicidade em qualquer momento da sua vida. Talvez seja uma noção surpreendente, mas é algo que deve considerar cuidadosamente antes de a rejeitar, uma vez que descartá-la é desistir de si mesmo. Rejeitar é acreditar que não é o leitor, mas sim outra pessoa qualquer, que o controla a si. Mas escolher ser feliz poderá ser mais fácil do que algumas coisas que diariamente confundem a sua vida.

Tal como é livre para escolher a felicidade em vez da infelicidade, também é livre para escolher um comportamento que o deixe realizado em vez de um comportamento derrotista, entre a infinidade de acontecimentos da vida quotidiana. Se conduz nos tempos que correm, provavelmente vê-se muitas vezes preso no trânsito. Fica irritado, pragueja

contra os outros condutores, ralha com os seus passageiros, descarrega os seus sentimentos sobre qualquer pessoa ou qualquer coisa que lhe apareça à frente? Justifica o seu comportamento dizendo que o trânsito o deixa sempre irritado, que simplesmente fica descontrolado num engarrafamento? Se é assim, está acostumado a pensar determinadas coisas a seu respeito e a respeito da maneira como se comporta no trânsito. Mas e se decidisse pensar de maneira diferente? E se decidisse usar a sua mente de uma maneira produtiva? Levará algum tempo, mas pode aprender a falar consigo de novas maneiras, para se habituar a um novo comportamento que pode incluir assobiar, cantar, ligar um gravador para ditar cartas ou até estabelecer um adiamento de 30 segundos à sua raiva. Não terá aprendido a gostar do trânsito, mas terá aprendido a praticar novos pensamentos, ainda que devagar, ao princípio. Terá decidido não ficar desconfortável. Terá escolhido ir substituindo as velhas emoções de autoderrota por sentimentos e por hábitos saudáveis, em passos lentos e progressivos.

Pode mesmo escolher tornar qualquer experiência agradável e desafiante. Festas aborrecidas e reuniões de trabalho são terreno fértil para escolher novas sensações. Quando der por si entediado, pode fazer a sua mente funcionar de formas estimulantes, mudando de assunto com uma observação pertinente, escrevendo o primeiro capítulo do seu livro ou trabalhando em novos planos que o irão ajudar a evitar estas situações no futuro. Usar ativamente a sua mente significa avaliar as pessoas e os eventos que lhe causam mais dificuldades e a seguir decidir empreender novos esforços mentais para os fazer funcionar a seu favor. Num restaurante, se normalmente se irrita quando é mal atendido, pense primeiro em motivos para decidir não se irritar com alguém, ou com alguma coisa, quando as coisas não correm da forma como gostaria. É demasiado valioso para se deixar irritar pelos

outros, especialmente por alguém que tem tão pouca importância na sua vida. Em seguida pense em estratégias para mudar a situação, ou vá-se embora, ou qualquer outra coisa. Mas não se deixe perturbar. Use o seu cérebro para que ele trabalhe a seu favor e acabará por ter o hábito fantástico de não ficar perturbado quando as coisas correm mal.

Escolher a saúde em vez da doença

Também pode escolher eliminar alguns padecimentos físicos que não tenham origem numa qualquer disfunção orgânica conhecida. Alguns achaques comuns, que muitas vezes não têm origem em nenhuma doença fisiológica, incluem as dores de cabeça, as dores nas costas, as úlceras, a hipertensão, as urticárias, as erupções cutâneas, as cãibras, as dores passageiras e coisas semelhantes.

Uma vez tive uma paciente que jurava ter uma dor de cabeça todas as manhãs durante os últimos quatro anos. Todas as manhãs, às 6h45, ela esperava que a dor surgisse e a seguir tomava os seus comprimidos para as dores. Estava também sempre a dizer aos amigos e aos colegas de trabalho o quanto estava a sofrer. Foi sugerido à paciente que ela queria ter as dores de cabeça e que as tinha escolhido de facto como um meio para repararem nela e como forma de receber compaixão e pena. Foi-lhe também sugerido que ela poderia aprender a não desejar isto para si mesma e treinar para fazer as dores de cabeça passarem de um ponto situado no centro da sua testa para um dos lados da cabeça. Ela iria aprender que controlava a dor de cabeça fazendo-a mudar de sítio. Na primeira manhã, acordou às 6h30 e ficou na cama à espera da dor de cabeça. Quando a dor surgiu, ela foi capaz de a fazer mudar de local na sua cabeça, através do *pensamento*. Tinha escolhido algo novo

para si mesma e acabou por deixar de optar completamente pelas dores de cabeça.

Há uma crescente quantidade de provas que sustentam a noção de que as pessoas até escolhem coisas como tumores, gripe, artrite, doenças cardíacas, «acidentes» e muitas outras enfermidades, incluindo o cancro, que sempre foram consideradas coisas que simplesmente acontecem às pessoas. Ao tratarem pacientes considerados «terminais» alguns investigadores estão a começar a acreditar que ajudar o paciente a não querer a doença, sob qualquer forma, pode ser um meio de atenuar o assassino interno. Algumas culturas tratam a dor desta maneira, dominando completamente o cérebro e tornando o autocontrolo um sinónimo de controlo *cerebral*.

O cérebro, que é composto por dez mil milhões de componentes funcionais, tem capacidade de armazenagem suficiente para aceitar dez factos novos a cada segundo. Estima-se, por baixo, que o cérebro humano pode armazenar uma quantidade de informação equivalente a cem triliões de palavras e que todos nós usamos apenas uma minúscula fração deste espaço de armazenamento. É um instrumento poderoso que leva consigo para onde quer que vá, e pode escolher dar-lhe algumas utilizações fantásticas que nunca considerou até agora. Tenha isto em mente à medida que avança pelas páginas deste livro, e tente escolher novas maneiras de pensar.

Não se precipite a chamar charlatanice a este controlo. A maioria dos médicos tem visto pacientes que escolheram uma maleita física para a qual não há nenhuma causa fisiológica conhecida. Não é invulgar nos indivíduos que ficam misteriosamente doentes quando são confrontados com qualquer tipo de circunstância difícil, ou que evitam a enfermidade quando esta é simplesmente «impossível» nessa altura, adiando os efeitos, talvez mesmo

a febre, até o grande evento ter terminado, e só então se vão abaixo.

Conheço o caso de um homem de 36 anos encurralado num casamento horrível. No dia 15 de janeiro decidiu que iria deixar a mulher no dia 1 de março. No dia 28 de fevereiro desenvolveu uma febre de 40 graus e começou a vomitar incontrolavelmente. Isto tornou-se um padrão recorrente: de cada vez que ele tomava coragem, tinha uma gripe ou um ataque de indigestão. Ele estava a fazer uma escolha. Era mais fácil estar doente do que encarar a culpa, o medo, a vergonha e o desconhecido que viriam da separação.

Preste atenção aos anúncios que vemos e ouvimos na televisão.

«Eu sou um corretor da bolsa... por isso pode imaginar a tensão e as dores de cabeça que eu tenho. Tomo esta pastilha e o mal-estar desaparece.» Mensagem: Você não pode controlar a forma como se sente quando tem um certo tipo de emprego (professores, executivos, pais), por isso confie noutra coisa para fazer isso por si.

Todos os dias somos bombardeados com mensagens como esta. A implicação é clara. Nós somos prisioneiros indefesos que têm de ter alguém, ou alguma coisa, que faça as coisas por nós. DISPARATE. Só nós podemos melhorar a nossa parte e fazer-nos felizes a nós mesmos. Depende de si assumir o controlo da sua própria mente e treinar para se sentir e para se comportar da maneira que escolher.

Evitar a imobilidade

Quando considerar o seu potencial para escolher a felicidade, tenha em mente a palavra *imobilidade* como o indicador das emoções negativas na sua vida. Pode acreditar que por vezes vale a pena ter sentimentos como a raiva, a hostilidade,

a timidez e outros semelhantes, e por isso quer apegar-se a eles. Avalie *até que ponto* fica de algum modo imobilizado pelo sentimento.

A imobilização pode ir da inatividade total a uma ligeira indecisão e hesitação. A sua raiva impede-o de dizer, sentir ou fazer alguma coisa? Se assim for, você está imobilizado. A sua timidez impede-o de falar com as pessoas que quer conhecer? Se assim for, você está imobilizado e a perder experiências que são suas por direito. O seu ódio e o seu ciúme estão a ajudá-lo a criar uma úlcera ou a subir a sua tensão arterial? Isso impede-o de trabalhar com eficiência no emprego? É incapaz de dormir ou de fazer amor por causa de um sentimento negativo no momento presente? Tudo isto são sinais de imobilização. *Imobilização*: Um estado, ligeiro ou grave, onde não funcionamos ao nível que gostaríamos de funcionar. Se os sentimentos o deixam neste estado, não precisa de procurar mais nenhuma razão para se ver livre deles.

Aqui está uma breve lista de algumas situações nas quais pode estar imobilizado. Vão dos menores aos maiores estados de imobilidade.

Você está imobilizado quando...

Não consegue falar carinhosamente com o seu cônjuge ou com os seus filhos, embora tenha vontade de o fazer.

Não consegue trabalhar num projeto que lhe interessa.

Não faz amor, mas gostaria de fazer.

Fica o dia todo sentado em casa a matutar.

Não pratica golfe, ténis ou outra atividade agradável por causa de uma sensação corrosiva que não o larga.

Não consegue meter conversa com alguém que o atrai.

Evita falar com alguém quando se apercebe de que um simples gesto iria melhorar o vosso relacionamento.

Não consegue dormir porque alguma coisa o está a incomodar.

A sua raiva impede-o de pensar claramente.

Diz qualquer coisa abusiva a alguém que ama.

Tem tremuras no rosto ou está tão nervoso que não consegue agir como queria.

A imobilização abrange uma vasta área. Virtualmente, todas as emoções negativas resultam em algum grau de imobilização, e só isto é uma razão sólida para as eliminar completamente da sua vida. Talvez agora esteja a pensar nas ocasiões em que uma emoção negativa pode trazer alguma vantagem, como gritar a uma criança em tom zangado para enfatizar que não quer que ela brinque na rua. Se o tom zangado é apenas um recurso para enfatizar e funciona, então adotou uma estratégia saudável. No entanto, se grita com os outros, não para salientar uma questão, mas sim porque está internamente perturbado, então está a imobilizar-se a si mesmo e está na altura de trabalhar em novas escolhas, que o ajudem a atingir o objetivo de evitar que o seu filho brinque na rua, sem experimentar sentimentos dolorosos. Para mais sobre comportamentos coléricos e de «pavio-curto» ver o Capítulo XI.

A importância de viver no momento presente

Uma maneira de combater a imobilidade, por ligeira que seja, é aprender a viver no momento presente. Viver no momento presente, entrar em contacto com o seu «agora», está no cerne da vida produtiva. Se pensar bem nisso, constatará que na verdade não existe outro momento em que alguma vez possa viver. O agora é tudo o que existe e o futuro é apenas

outro momento presente para viver quando lá chegar. Uma coisa é certa; não podemos vivê-lo enquanto ele não ocorrer. Contudo, o problema aqui é o facto de vivermos numa cultura que desvaloriza o presente. Poupe para o futuro! Considere as consequências. Não seja hedonista. Pense no amanhã. Planeie a sua reforma.

Evitar o momento presente é quase uma doença na nossa cultura, e nós estamos continuamente a ser condicionados para sacrificar o presente em função do futuro. Levada até à sua conclusão lógica, esta atitude não é meramente evitar desfrutar agora, mas sim evitar a felicidade para sempre. Quando o futuro chega, torna-se o presente, e nós temos de o utilizar para nos prepararmos para o futuro. A felicidade é algo para o amanhã, e por isso nos escapa sempre.

A doença de evitar o momento presente assume muitas formas. Aqui estão quatro exemplos típicos deste comportamento evasivo.

A Sra. Sally Forth decide ir para a mata para absorver a natureza e entrar em contacto com os seus momentos presentes. Enquanto está na mata deixa a sua mente vaguear e foca-se em todas as coisas que deveria estar a fazer em casa: os miúdos, as compras, a casa, as contas, estará tudo bem? Outras vezes a sua mente dá um salto em frente, para todas as coisas que ela terá de fazer quando sair da mata. Lá se vai o presente, ocupado por eventos passados e futuros, e aquela rara oportunidade para se deleitar no momento presente naquele ambiente natural está perdida.

A menina Sandy Shore vai para as ilhas para se divertir e passa as férias todas estendida ao sol — não pelo prazer de sentir o sol no seu corpo, mas por antecipação daquilo que os seus amigos irão dizer quando ela regressar com um bronzeado magnífico. A sua mente está num momento futuro, e quando esse momento futuro chegar, ela ir-se-á lamentar por já não poder estar na praia a apanhar sol.

Um guia prático com milhões de leitores
e décadas de influência.

Lê-o e concede-te a oportunidade de te
conheceres melhor e de seres mais feliz.

Sentes-te incapaz de lidar com os problemas do quotidiano? Vives preso a compromissos afetivos, familiares e laborais que já não te satisfazem? Não consegues ultrapassar os sentimentos de culpa e a preocupação? Precisas da aprovação dos outros para sentires que tens valor? Nunca te aventuras no desconhecido? Estas poderão ser algumas das tuas zonas erróneas – as facetas da tua personalidade que atuam como barreiras ao êxito, à felicidade e à realização pessoal.

Este livro, um dos mais lidos e vendidos de sempre, vai ajudar-te a compreender os motivos pelos quais estás preso nessas zonas de autoderrota, o que significam, aonde te conduzem, e como deves agir para as ultrapassar. Cada capítulo está escrito como uma sessão de aconselhamento, oferecendo-te um conjunto de estratégias para te libertares das emoções negativas na tua vida, obteres o controlo das tuas escolhas e alcançares a felicidade no presente.



DA MESMA
COLEÇÃO:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 penguinlivros.pt

  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789896236908



9 789896 236908 >