

**OFICINA de SONHOS**  
**Como Ter o que Você Realmente Quer**

**BARBARA SHER**

e Annie Gottlieb

**Tradução Renata Riecken**

# **Capítulo I**

## **Cuidando e Nutrindo a Alma**

-I-

## Quem você pensa que é?

Quem você pensa que é?

Esta é uma pergunta muito interessante. Aliás, seria interessante, se as pessoas, que nos fizeram esta pergunta quando éramos jovens, quisessem realmente ouvir uma resposta completa. Eles já tinham as respostas. Eles estavam dizendo o seguinte:

“Quem você pensa que é, Sarah Bernhard? Tire esse chapéu agora mesmo e termine de lavar a louça” ou “Quem você pensa que é? Charles Darwin? Tire essa tartaruga de cima da minha mesa de jantar e vá fazer a lição de casa.” ou “Você é um astronauta?” Uma cientista, como a Madame Curie? Um astro de cinema? Quem você pensa que é?

Isso lhe parece familiar? Quase todos nós ouvimos esta pergunta pelo menos uma vez durante o nosso crescimento. Normalmente quando estávamos arriscando realizar algum sonho, alguma ambição ou emitir uma opinião sincera. Mas imagine esta pergunta feita num tom curioso, aberto e interessado, pela primeira vez e não naquele tom irônico e irritante de outrora.

Eu gostaria de convidá-lo a tentar fazer um simples exercício. Eu vou fazer novamente esta pergunta a você, mas desta vez, *tente ouvi-la sinceramente, como uma pergunta séria*. Quem você pensa que é?

## **EXERCÍCIO 1: Quem você pensa que é?**

Pegue uma folha de papel (nós usaremos muitos papéis durante este livro, são coisas da vida) e, em poucas linhas, mais ou menos metade de uma página, tente responder à pergunta: “Quem você pensa que é?”. Eu estou realmente interessada na resposta. Quais são as suas quatro ou cinco características que você acredita definir, da melhor forma possível, a sua pessoa? Não há respostas certas ou erradas, e só há uma regra: não pense muito ou durante muito tempo. Escreva o que vier na cabeça: isto sou eu.

Agora dê uma olhada na sua resposta. É muito provável que você tenha escrito algo do gênero:

“Tenho 28 anos, sou solteira, trabalho como secretária em uma empresa de eletro-eletrônicos, moro em Buffalo”. Ou,

“Tenho 51 anos, 175 quilos, cabelos e olhos castanhos, sou italiano, ex - atacante, democrata, veterano do Vietnã, sou vendedor”. Ou,

“Sou professora universitária, sou casada com o homem que eu amo, sou especializada em medicina interna, sou mãe de três filhos maravilhosos: Marty, de 13 anos, Jimmy, de 8 anos e Elise de 5 anos e meio”. Ou,

“Sou negro, nascido em Detroit, sou o mais velho de cinco irmãos. Meu pai trabalhou para a GM. Sou bacharelado pela Wayne State. Sou programador de computadores e vou me casar com o meu amor no próximo verão”.

Todas as variantes de “é isso que eu faço para viver, é neste lugar que eu moro, sou casado, sou solteiro, ganho dinheiro, não ganho, vivo com a minha mãe, estou na escola”, são características que dizemos sobre nós quando conhecemos alguém. Quando trocamos essas estatísticas vitais, geográficas e detalhes ocupacionais, nós sentimos que declaramos nossa identidade e começamos a conhecer um ao outro melhor.

Bem, estamos enganados.

Não há dúvidas de que esses fatores têm sido importante em nossas vidas. Aliás, geralmente são esses fatores que dão forma à nossa vida. São experiências, histórias, papéis, relações, vivências, habilidades, sobrevivência.

Alguns são escolhas. Alguns são compromissos, apesar da gente os encarar, na maioria das vezes, como escolhas. Alguns são acidentes.

Mas nenhum deles é a sua identidade.

Isso pode surpreendê-lo, mas se eu estivesse sentada ao seu lado, para ajudá-lo a escolher o seu objetivo e projetar uma vida feita exclusivamente para você, eu não pediria nenhuma dessas informações. Eu não iria querer saber o que você faz para viver, a não ser que você estivesse muito animado com o seu trabalho. Eu não iria querer saber de nada que você colocou no seu resumo: seu passado, suas experiências, suas habilidades. Normalmente, temos habilidades com coisas que nunca escolhemos para nós, coisas que devemos fazer, tais como datilografar, esfregar o chão (essas eram as minhas habilidades) e não coisas que realmente gostamos.

Se você escolhe o seu objetivo com energia e alegria, você pode obter um grande sucesso. As suas habilidades não só não têm importância, como podem interferir no seu caminho, a não ser que você tenha atribuído a elas um papel estritamente secundário. Neste momento, eu gostaria que você as esquecesse totalmente.

O quê?

É isso mesmo. Nesse instante, eu gostaria que você esquecesse o seu trabalho (a não ser que você ame muito o que faz), a sua família (mesmo que você os ame muito), as suas responsabilidades, a sua educação, todas as coisas que camuflam a sua “realidade” e a sua “identidade”. Não se preocupe; elas não vão fugir. Eu sei que elas são importantes para você. Algumas delas são necessárias e queridas para você. Mas elas não são você. E agora o foco está com você.

Eu estou interessada no que você ama.

Você pode estar pronto ou não para dizer o que é. Se você está, pode ser o seu trabalho, um hobby, um esporte, um passatempo como ir ao cinema, algo que você sempre gostou de ler, uma matéria que você queria ter estudado na escola, ou só algumas coisas que te deixam especialmente fascinado, mesmo que você saiba muito pouco sobre elas.

Podem ser inúmeros interesses como esses. Mas, de qualquer forma, eles são somente músicas de violão, pontes, pássaros, estoques de supermercado, a história da Índia e, na verdade, existe uma razão que faz essas coisas te interessarem. Cada uma delas é um indício de um alguém dentro de você: um talento, uma habilidade, uma forma de encarar o mundo que é unicamente sua.

Você pode até ter se esquecido deste “alguém” dentro de você, e esquecido de tal forma que não se sente seguro nem sobre o que ama. Mas, de qualquer forma, este é você!

Esta é a sua identidade, o seu núcleo.

Há mais uma coisa, “quem você é”, não é passivo, estático ou imutável. É um projeto de vida, como um filósofo disse, as suas necessidades precisam ser preenchidas e expressas ao longo da vida. De modo que, os seus dons e talentos escondidos atrás do que você ama, seja o mapa do seu trajeto de vida.

Você participou de alguma caça ao tesouro quando era criança? Você leu o poema “The Gold Bug” (de E.Allan Poe –1843)? Então, você sabe que a primeira coisa que deve ser feita, antes de se achar o tesouro, é encontrar o mapa. Ele pode estar escondido, rasgado pela metade, ou em mil pedaços, mas a sua primeira missão é achá-lo e colocar todos os pedaços juntos, de novo, como em um quebra-cabeça. Isso é o que faremos para você na primeira parte desse livro.

Os indícios do seu trajeto de vida não estão perdidos. Eles estão apenas escondidos, e alguns deles, bem debaixo do seu nariz. Eles precisam ser encontrados e examinados cuidadosamente, antes de você começar a planejar uma vida que realmente combine com você, que faça você pular da cama de manhã para encontrar o mundo, um pouco assustador às vezes, mas absolutamente vivo.

Se você está com pouca energia, se precisa dormir muito, se tem a sensação de estar sempre se arrastando, pode não ser falta de vitaminas ou falta de açúcar no sangue. Pode ser que ainda não tenha encontrado o seu objetivo de vida. Você reconhecerá o seu trajeto de vida quando descobrir que, de repente, você está tendo toda a energia e imaginação do mundo que você sempre precisou.

Este é o segredo de todas as pessoas bem sucedidas: elas acharam os seus objetivos. Elas também têm algumas habilidades muito especiais para tornarem as suas visões verdadeiras no mundo real. Isso é o mais importante e é a proposta da segunda parte deste livro: ensinar essas habilidades. Mas primeiro, você precisa liberar a sua própria essência e caminhar, e o único jeito de fazer isso é descobrindo o seu caminho de vida. É o único caminho.. E o tesouro final é o sucesso.

Agora eu gostaria de fazer algo simbólico. Pegue o pedaço de papel, no qual você respondeu à pergunta: “Quem você pensa que é?”. Olhe mais uma vez para ele. *Amasse-o e jogue-o no cesto de lixo.*

Esse é o único pedaço de papel que eu pedirei para você jogar fora e como eu lhe disse, você terá que usar vários pedaços de papel durante o livro.

Possivelmente você pode querer guardar este papel como uma lembrança. Ele servirá como o primeiro par de um “antes e depois”. Chame-o de lembrança do não concebido . Porque se você é como a maioria de nós, você não é quem você pensa que é.

Quem você realmente é?

Você pode ter esquecido, mas já soube em algum momento da vida: quando você era uma criança bem pequena. Então, é por este momento que começaremos a busca pelo mapa dos seus talentos: nos primeiros anos da sua vida – o melhor período de aprendizado que você já teve.

Eu vou falar um pouco sobre quem você era nesta época.

Você era um gênio.

## **“O ORIGINAL VOCÊ”**

Agora ,provavelmente, você está rindo, mas eu falo sério. Eu não me importo com o que você tenha adquirido ao longo da vida ou com o seu Q.I. Você nasceu com um espírito próprio e único. E eu digo isso no sentido mais amplo. Não um gênio com “g” minúsculo, um “geniozinho” oposto ao de Albert Einstein. Gênio com “G” maiúsculo, como Einstein.

Nós atribuímos isso somente àquelas pessoas muito raras, que acreditamos terem nascido com um misterioso “algo a mais”: um espírito iluminado, uma visão única e uma inacreditável determinação. E acreditamos que esse “algo a mais”, estando presente tem tamanha força que por si só já ajuda a superar as mais difíceis circunstâncias. Veja o Mozart. Nasceu transbordando música. Veja o Picasso, outro gênio, a escultora Louise Nevelson diz que “Picasso já desenhava quando ainda estava no berço”. Eles são gênios, você não e nem eu. Ou, pelo menos é assim que o raciocínio padrão funciona.

Ok, vamos pegar as três características que eu citei ao definir um gênio: brilhantismo, visão única e inacreditável determinação, e ver se você as teve quando você tinha apenas dois anos de idade.

Brilhantismo é um pouco difícil de definir. Nós descobrimos recentemente, que não podemos testar o nosso Q.I. como total segurança. Mas mesmo se pudéssemos, ele só mede uma parte muito restrita do “saber” e do “fazer”.

Então, é melhor considerarmos “brilhantismo” como um caso especial de “visão única”: visão intelectual, como uma oposição à visão artística e musical, ou à uma dúzia de outras visões que não descobrimos ainda: política, emocional, atlética, humanitária... classifique-a como quiser.

Você tinha uma visão única quando tinha dois anos de idade. Você pode não lembrar, mas é por isso que é sempre tão difícil lembrar de coisas que não podemos descrever. O fato é que, nesses primeiros anos você enxergava o mundo de uma forma original, que ninguém ao seu redor podia descrever para você. E se você achasse as palavras para descrevê-la, provavelmente ninguém conseguiria entendê-las.

Você já escutou uma criança muito pequena falar, e se, por acaso, você for mãe, você sabe que elas dizem coisas muito estranhas e espantosas. Isso é assim, pois elas estão tentando nos contar como o mundo parece, visto pela primeira vez, de um ponto de vista novo. Grandes poetas são aqueles que conseguiram manter essa habilidade de ver coisas novas e dizer o que eles vêem, mas todo mundo a teve uma vez, e você também quando tinha uns dois anos. Você não estava reinventando a língua portuguesa para seu benefício, você estava, como um amigo psicanalista me disse, fazendo uma pesquisa original sobre a natureza do universo.

O que você tinha era uma visão única. Uma nova forma de ver o mundo que era totalmente sua.

E também tinha uma “incrível determinação”.

Você sabia perfeitamente o que queria. E ia atrás sem a menor hesitação ou dúvida. Se você visse um biscoito em cima da mesa, não pensava: “Será que eu posso pegar? Eu mereço esse biscoito? Eu vou me fazer de bobo? Será que eu estou adiando de novo?”, você escalava uma pilha de caixas no chão e fazia o que podia para pegar o biscoito. Se não conseguisse, fazia um escândalo, dava um cochilo e mudava de objetivo.

E isso não o impedia de ir atrás da próxima coisa maravilhosa que visse.

Veja só, não se precisa de autoconfiança quando se é assim. Essa palavra perde o sentido.. Está completamente focado naquilo que deseja.

Essas “raras” e “especiais” qualidades que nós pensamos que nos distinguem uns dos outros. Mas você as tem. Eu as tenho.

E onde é que elas foram parar?

Quando se é muito jovem para explicações ou para fazer algo “útil”, a gente tem uma liberdade maravilhosa de ser quem a gente é. Quando se tem cinco ou seis anos de idade, se não mais cedo, o direito precioso de fazer escolhas baseadas nos nossos desejos começa a ser tirado da gente. Assim que se tem idade suficiente para se controlar e ficar sentado na escola, a lua-de-mel acaba.

Você provavelmente esqueceu como era estar na primeira série. Você tinha apenas cinco anos de experiência concretas, vendo, conhecendo, sentindo, odiando ou amando as coisas. Mas as escolas não foram feitas para aprender com você, elas foram projetadas para lhe ensinar. Inadvertidamente, elas provavelmente dão a impressão de que o seu conhecimento, seus gostos, opiniões não têm o menor valor.

Só pelo fato de ser ignorado sendo quem você era, aniquilava-se todo o rico mundo que você tinha trazido dentro de si. Tudo o que tinha para ser visto era um quadro em branco, no qual os professores deviam preencher com tudo o que eles julgassem importante você saber. Se era mais importante para você falar com o seu melhor amigo, sonhar acordado, ou desenhar, enquanto eles ensinavam a tabuada, você era punido. Se você, por acaso, soubesse falar com as plantas e elas lhe respondessem, eles não perguntavam: “Você quer aprender a soletrar ou você tem outra coisa em mente?”. Eles diziam: “Saia daí e venha mostrar se você já sabe o alfabeto”.

Se você falava com as plantas, ou com os cachorros, ou fez esculturas de lama, ou queria ser uma estrela de cinema, ou um patinador de gelo na Terra do Esquimó, você entendeu rapidamente que isso não valia nada. E assim, pouco a pouco, você esqueceu essa idéia e desenvolveu uma espécie de amnésia. Atualmente, se você sair por aí e alguém lhe perguntar: “No que você é bom?”, você pode, facilmente, responder: “Em nada”, querendo dizer: “Em nada que alguém considere importante”.

Ou você pode dizer: “Bem, eu sou bom em matemática” ou “Eu sei datilografar”. Mas jamais lhe ocorrerá dizer: “Eu adoro plantas. Eu consigo

lembrar o nome de quase todas elas e acho que entendo o que as deixam felizes”.

Todas as pessoas que nós consideramos “geniais” são homens e mulheres que, de alguma forma, conseguiram escapar de ter que colocar essa criança curiosa e interessada para dormir. Pelo contrário, elas devotaram a vida a equipar essa criança com todas as ferramentas e habilidades necessárias para que ela pudesse brincar na fase adulta. Albert Einstein estava brincando, sabia? Ele estava apto a fazer grandes descobertas justamente porque manteve viva a originalidade e o prazer que uma criança sente explorando o mundo pela primeira vez.

A primeira coisa que precisa ser feita é despertar essas qualidades infantis. Voltemos no tempo e tentemos dar uma olhada no gênio que você era. Esse é o primeiro indício importante para o seu planejamento de vida – descobrir qual atividade o faria mais feliz e no que você é bom. Essa realização autêntica, é como uma grande obra de arte, têm estilo próprio e, na maioria das vezes, possui suas raízes na infância. Pergunte à alguém famoso sobre as suas raízes e você, provavelmente, descobrirá que eles tinham, quando pequenos, um nítido sentimento sobre o que queriam fazer. Um artigo de uma revista “Redbook” sobre a cantora Linda Ronstadt diz que, a primeira lembrança dela era de dizer aos seus pais: “Toquem uma música para mim.”. Ela tinha quatro anos de idade e, cantando com eles, ela começou a improvisar. O pai dela disse: “Você não está cantando a melodia” e ela disse: “Eu sei”. A escultora Louise Nevelson, em suas memórias “Dawns and Dusts”, lembra: “Desde os tempos mais remotos da minha infância eu sabia que eu seria uma artista, eu me sentia como uma artista, eu desenhava e pintava diariamente. Quando eu era uma criança, eu podia entrar em um quarto e depois lembrar de tudo o que eu havia visto, bastava uma olhada. Isso é memória visual”.

A única diferença real entre essas pessoas e você, é que elas não quebraram a continuidade entre a criança que foram e o adulto em que se transformaram. Nós iremos trabalhar para restabelecer essa continuidade em você. Mas primeiro, precisamos saber: quem era essa criança? O que ela ou ele amava?

A base do seu trajeto de vida está exatamente nesta época, em miniatura, como os genes em uma semente dizendo: será um tomate, uma palmeira, ou uma rosa. Eu gostaria que você voltasse à sua infância, e se lembrasse do que possa apontar àquilo de genialidade que já era seu.

Ou, como essa palavra ainda parece um pouco pretensiosa aos nossos ouvidos, eu tenho um nome ainda melhor. Vamos chamar de: o seu eu original. E eu digo nos dois sentidos da palavra “original”: existente desde o início” e “único, novo, nunca visto antes no mundo”.

## **EXERCÍCIO 2: O seu Eu original**

Deixe a sua mente vagar pelas lembranças da infância, principalmente as confidenciais, momentos especiais, nos quais você podia brincar, sonhar acordado ou fazer o que você tivesse vontade. Agora, numa nova folha de papel, tente responder às seguintes perguntas:

O que, especialmente, lhe atraía e fascinava, quando você era criança?

Que imagens, visões, sons, toques, sensações você viveu com maior complexidade, ou apreciou-os igualmente?

O que você amava fazer, sobre o que sonhava acordado, não importa o quanto tolo isso possa lhe parecer atualmente?

Quais eram os segredos, fantasias e jogos que você nunca contava a ninguém?

Parece que ainda há uma parte sua que adora essas coisas?

Quais talentos e habilidades esses interesses e sonhos apontavam?

Márcia, 32 anos, respondeu a essa pergunta de uma forma muito pontual: “Eu, voltei às minhas experiências dos meus primeiros cinco anos e, desde então minha vida tem rolado só “ladeira abaixo”. Essa experiência aqui foi muito emocionante. Eu fiz muita terapia na minha vida, mas eu nunca havia notado que os meus primeiros cinco anos de vida tinham sido tão bons”.

Aqui estão mais algumas respostas:

Ellen, 54 anos “Eu me lembro que eu tinha uma atração especial por árvores. Eu costumava olhá-las e colocar os meus braços ao redor de seus troncos. Eu acho que sentia como era ser uma árvore”.

John, 35 anos: “Eu era louco por ritmos. Ficava sempre ensaiando trechos secretos de batucada na mesa de jantar. Ninguém conseguia jantar”.

Bill, 44 anos: “Eu amava cores. Eu sei que comecei a pintar quando eu estava apto a segurar um giz de cera. Eu coloria folhas de papel, páginas de livros e a parede ao lado da minha cama com os rabiscos brilhantes e coloridos”.

Anna, 29 anos: “Isso pode soar ridículo, mas havia um comercial na televisão no centro-oeste sobre uma cerveja chamada Hamms, feita em Minnesota. Ele tinha uma música, eu ainda me lembro das palavras e do tom: “ da terra de céu e águas azuis / da terra dos pinhos, dos bálsamos / vem a cerveja refrescante / Hamms, a cerveja que refresca”. A música tinha um som repetitivo, batucadas indianas e o comercial mostrava o luar refletindo em um lago. Bom... de noite, na cama, eu costumava colocar a minha cabeça sob as cobertas e eu fingia ser uma princesa indiana na terra de céu e águas azuis”.

Se você não tinha um objetivo quando começou a ler este livro, parabéns. Você pode não acreditar, mas você acabou de dar os primeiros passos para escolher a sua meta.

A filha mais nova de Ellen partiu recentemente para a faculdade e Ellen está procurando uma carreira para seguir. Ele poderia ter sido e ainda pode ser uma botânica, uma guarda florestal, uma poetisa, uma pintora ou até mesmo uma psicoterapeuta.

John é um habilidoso maquinista. Ele não sabe muito sobre música, mas ele poderia ter sido e ainda pode, um grande baterista de jazz ou dançarino.

Bill é advogado, como seu pai. Ele tem uma boa vida e gosta do seu trabalho, mas ele tem um artista em potencial ou um grande decorador de interiores escondido dentro dele, apenas esperando para ser descoberto.

Anna é secretária editorial em uma editora. Ela tinha, e ainda tem, o tipo de imaginação necessária para ser uma escritora, uma diretora de filme ou uma editora chefe.

Qual foi a sua resposta? O que ela diz sobre você? No que você pode ser bom?

Agora vem a verdadeira pergunta: como Albert Einstein soube que estava pronto para ser Albert Einstein, enquanto Márcia, Ellen, John, Bill e Anna – e talvez você – não fizeram uso completo dos seus talentos?

Se todos nós viéssemos ao mundo com uma cota padrão de originalidade e força motriz, como você explicaria Albert Einstein? Mary Cassat? Luther Burbank? Margaret Mead? Eles tiveram que passar pela primeira série, que crescer e pagar aluguel. Como eles conseguiram manter os seus mapas do tesouro intactos? Eles deviam ter alguma qualidade especial, força de caráter, perseverança, autoconfiança, autodisciplina, capacidade de “se encolher”, até uma certa instabilidade ...alguma coisa fez essas pessoas especiais pertencerem a uma categoria diferente de você e de mim. É verdade. O sucesso verdadeiro ou a auto-realização são coisas que só os gênios tiveram e que nós não. Mas não há nenhum mistério nisso. Não é algo com o que você deva nascer, e também não é uma virtude de caráter que você deva desenvolver ao longo dos anos, com muito esforço ou experiência. Eu vou lhe dizer exatamente o que Einstein conseguiu.

Solo e ar, água e sol.

## **AMBIENTE**

Se uma semente for plantada num solo fértil, com sol e água em abundância, ela não precisa tentar se desenvolver. Ela não precisa de autoconfiança, autodisciplina ou perseverança. Ela simplesmente se desenvolve. Na verdade, ela não precisa fazer nada para se desenvolver.

Se uma semente tiver que crescer com uma pedra sobre ela, ou num local escuro, ou sem água suficiente, ela não se transformará numa planta saudável e bonita. Ela terá que se esforçar muito, porque o caminho para nos tornarmos o que estamos destinados a ser é incredivelmente potente. Mas, no máximo, ela se tornará um fantasma dela mesma: pálida, pequena e inclinada.

De certa forma, é assim que a maioria de nós é. Eu estou falando de nutrição, de cuidado. O que faz a diferença entre um gênio e a gente é o ambiente – e isso quer dizer: o nosso primeiro ambiente, a nossa infância familiar.

Essencialmente, o que Einstein tinha era o seguinte:

Alguém – eu não sei quem, sua mãe, seu pai, seu avô, seu tio – alguém disse a ele que ele devia fazer o que quisesse. Eles viram algo nele, algo inato, tímido, especial, que foi respeitado e estimulado.. Eu não ficaria surpresa se soubesse que alguém lhe tivesse dado um compasso ou um giroscópio, alguns livros com um sorriso de conspiração, e o tivesse deixado brincando sozinho.

É assim simples, porém muito raro.

É difícil acreditarmos em nós mesmos quando ninguém nunca o fez e é quase impossível formarmos o nosso próprio ponto de vista em face a um desencorajamento opressor. E nós não conseguiríamos construir uma simples prateleira de livros se ninguém nunca nos dissesse que somos capazes, nos desse os materiais, e nos mostrasse como se faz. Essa é a nossa natureza. É assim que nós somos.

Em plena era da ecologia, nós mesmos achamos que somos as únicas criaturas que conseguem se desenvolver em um ambiente que não nos dá o que precisamos. Nós não mandaríamos uma aranha para tecer a sua teia no espaço e não esperaríamos que uma flor florescesse em cima da mesa. Mas é exatamente isso o que fazemos conosco!

Como resultado, a maioria de nós não sabe que fomos criados em ambientes que não geram gênios, e culpamos a hereditariedade e os nossos próprios defeitos por ser o que nos tornamos. Seja qual for a falha no ambiente em que crescemos, nós pensamos que os gênios cresceram em piores condições. Eles apenas tiveram uma força misteriosa para supera-las. Não levamos em conta a avó ou a professora especial que estava junto com a criança e que deu o melhor tipo de amor e de ajuda, no momento certo.

Agora, vamos começar a criar o ambiente certo .

**O ambiente que cria vencedores**