

## **Tempos Difíceis, ou o Poder do Pensamento Negativo**

Certo – então você descobriu o que você quer. Para ser perfeitamente honesto, você quer ser o dono do mundo... ou pelo menos de uma boa parte dele. Agora sejamos realistas. Você consegue limpar toda a sua casa amanhã?

Até agora nós não fizemos nada além de nos divertir. Mas agora é o momento de olharmos para a sua lista de problemas. Eu o convidei a deixar de lado todas as dificuldades do mundo real, para que você pudesse se sentir livre para sonhar alto; o único problema de entrarmos no mundo da fantasia é que o longo caminho de volta para terra é muito triste. É claro que você sabe disso. Você não é bobo, você sabe que há um mundo real e que grandes esperanças e grandes idéias não são suficientes. Você precisa de experiência comprovada, contatos, habilidades, dinheiro, força – todas as coisas que você não deve ter no campo que você escolheu. Determinar o seu objetivo sem levar isso em conta, pode parecer para você algo como quando você era criança e escondia tudo em baixo da sua cama, para que o seu quarto parecesse arrumado: o momento crítico era quando você (ou a sua mãe) levantava o estrado da cama, olhava em baixo, e gemia por causa da bagunça que ainda estava lá.

Ok, então vamos dar uma boa olhada na bagunça. “Eu nunca vou conseguir dinheiro”, “Meu marido não vai gostar”, “Eu tenho uma esposa e quatro filhos para sustentar”, “Eu sempre fui um estudante preguiçoso”, “Eu não tenho autodisciplina”, “Eu nunca peguei em uma câmera na minha vida”, “Mulheres não conseguem crescer na empresa em que eu trabalho”, “Meus filhos precisam de mim”.

Sejam lá quais forem os problemas da sua lista, eles são extremamente reais – e encará-los pode ser desanimador. Este é o momento em que você pode desistir. Você pode entrar em depressão. E você pode começar a me odiar por

fazer você acreditar que os seus sonhos mais extravagantes eram possíveis. Isso é normal. Na verdade, se você está desanimado, eu fico feliz em sabê-lo. Não porque eu seja uma sádica – mas porque se você não estiver tendo um desses sentimentos agora, eu garanto que eles vão lhe atingir um dia ou uma semana depois que você fechar esse livro. E isso seria pior, porque assim você teria que lidar com eles sozinho. Então este é o momento de encarar a “dura realidade” e descobrir o que a faz tão dura.

Dê uma olhada na sua lista de problemas mais uma vez. Eu posso dizer sem olhá-la que deve haver alguns problemas sérios e chocantes, que vão exigir muita reflexão para serem resolvidos. E agora eu vou contar uma coisa que pode surpreendê-lo. *Esses são os mais fáceis!* Esses são os divertidos. Eles são simplesmente, uma questão de estratégia e de plano de jogo.

Suponhamos que você queira ir do ponto A ao ponto B, e há um rio no meio. O que você faz? Bem, você pega um barco. Você não pode comprar um? Você pega emprestado. Você não sabe remar? Você pede a um amigo para que ele reme para você. Certo? Certo. Você tem uma solução. É simples. Isso é *um problema estratégico* – daqueles que você se pergunta “Como eu posso fazê-lo?” e realmente quer uma resposta. Problemas estratégicos não são problemas efetivos. Eles são desanimadores agora porque você não tem as respostas. Mas as respostas existem. *Não há problemas estratégicos que não possam ser resolvidos*, como você irá começar a perceber no próximo capítulo. Aliás, toda a segunda parte deste livro é destinada a lhe proporcionar técnicas e recursos para resolver problemas estratégicos de vários tipos: tempo, dinheiro, conhecimento, contatos, credenciais, espaço, equipamento, e como equilibrar responsabilidades familiares com o seu direito de ter o seu próprio objetivo.

Mas há um outro tipo de problema escondido na sua lista que *não* pode ser resolvido por todas as estratégias e boas idéias do mundo. E, se nós não descobirmos o que é agora, você não saberá dizer quais são os verdadeiros problemas e muito menos desenvolver um pensamento construtivo sobre eles. Porque esse outro tipo de pensamento se disfarça como um problema estratégico – e, por isso, esse problema estratégico se recusa a ser resolvido.

Como esse, por exemplo:

Você quer atravessar um rio e você está analisando a situação. Você diz, “Bem, eu poderia pegar um barco”.

Então você diz para você mesmo (ou para qualquer outra pessoa que esteja tentando ajudar) “Sim, mas eu não tenho um barco”.

Então você diz “Mary tem um barco, eu posso pedir emprestado”.

Então você diz “Sim, mas eu não sei remar”.

Então você diz “Bem, vou pedir à Mary para que ela reme para mim”.

Então você diz “Sim, mas a Mary está muito ocupada, e de qualquer forma eu não gosto de pedir favores”.

Então você diz “Eu sei que Bill faria isso para mim, afinal eu dei uma carona a ele até a floricultura na semana passada, e além disso, ele está apaixonado por mim. Ele me ajudaria.”

Então você diz “Sim, mas eu fico enjoada em barcos e eu não quero que Bill me veja desse jeito”.

Eu chamo isso de jogo “sim – mas”. É um sinal claro de que o que está realmente acontecendo não é uma simples tentativa de resolver o problema. Você irá rejeitar toda e qualquer idéia útil que você ou outra pessoa tenha, irá jogar esse “sim – mas” até ficar completamente frustrado e absolutamente furioso com todas as pessoas que estejam tentando ajudá-lo – e elas ficarem furiosas com você porque você não as deixa ajudá-lo!

*A verdade é que você não está procurando resposta alguma.*

E é por isso que o verdadeiro problema não está na travessia do rio. Você não é bobo; você consegue resolver esta questão tão bem quanto qualquer pessoa. Você fica dizendo “Sim, mas não é tão simples!” e você tem razão. Não é mesmo. O problema real é muito profundo, doloroso e complexo, e não tem nada a ver com barcos, remos ou enjôos. Tem a ver com os *sentimentos negativos* que aparecem toda vez em que você começa a pensar em realizar os seus sonhos.

É neste ponto que fica a verdadeira dificuldade da “dura realidade”. Não está na “realidade”. Está nos seus sentimentos. Em parte do tempo, quando você diz “Eu não consigo”, ou “É impossível”, ou “Eu não tenho isso ou aquilo”, tudo o que você está tentando fazer é algo muito natural e saudável que sempre foi proibido pela sua cultura.

Você está querendo é *reclamar*.

## O PODER DO PENSAMENTO NEGATIVO

Reclamar – xingar, se queixar, choramingar e seguir em frente – é uma coisa muito bacana e construtiva de se fazer. Você só precisa aprender a fazer *direito*.

Isso parece engraçado, não parece? Você foi instruído a acreditar que se queixar não é bom e que você nunca deve fazê-lo. É claro, você o faz de qualquer forma, mas você não gosta quando o faz. Todos nós gostaríamos de poder dizer “Eu não me queixo”. Nós deveríamos ser capazes de colocar as nossas limitações para dentro, os nossos prazeres para fora, lidar com as nossas decepções e encarar os nossos medos sem ao menos um vestígio de dor ou protesto.

Hemingway chamava esse tipo de comportamento de “graça sob pressão”. Eu costumo considerar isso uma psicose leve.

A verdade é que não faz parte da natureza humana se sentir bem o tempo todo. E quando você está se sentindo mal, machucado, bravo ou assustado, deveria ser permitido a você fazer um escândalo; o seu corpo sabe disso!

Eu acredito na eficácia das reclamações da mesma forma que algumas pessoas acreditam na eficácia das orações. É bom para você. Há muitos momentos em que você precisa. E um dos momentos pode ser agora mesmo. Porque a primeira parte deste livro fez algo que certamente deve ter lhe machucado, enlouquecido e assustado – ele reascendeu as suas esperanças. De novo. E agora, você está se sentindo mal por todas as vezes em que tentou e não conseguiu, pelo quanto foi duro, pela falta de apoio, por toda a perda de tempo. Você está com medo de fracassar ou se desapontar novamente – você está com medo de que esse livro seja mais uma bobagem, que não vai funcionar para você. E a dor e o medo podem fazer você lutar loucamente – contra as forças que fizeram você desistir dos seus sonhos em primeiro lugar e contra mim por reviver as suas feridas com a esperança. Quem, diabos, eu penso que sou, para lhe dizer que você poder ter o que quiser?

Por mais incômodos que sejam esses sentimentos, eles são saudáveis. Eu me preocuparia se você dissesse suavemente “Muito obrigado por me colocar novamente em contato as minhas fantasias”. Você estaria em contato com elas o tempo todo, se você não tivesse sido desencorajado milhares de vezes. A dor e a raiva que você sente sobre essa consciência são um sinal de vida! Afinal, você desistiu do que você mais amava. E se isso não machuca, é porque você estava anestesiado! Este reascender de esperanças nunca é livre de dor. É como lavar as mãos geladas com água quente: os seus dedos

doem conforme as sensações voltam. Mas você diz “Ao diabo com isso. Era melhor quando eles estavam insensíveis. Deixem-nos congelados. Vamos amputa-los.”? É claro que não! Você sapateia, chora, e pragueja. Você começa chorando e termina rindo. E isso é que ajuda!

Os seus sonhos são uma parte de você tão importante quanto os seus dedos. E você não deve colocá-los no gelo só porque reaquece-los machuca. Você deveria ter o direito de bater, gritar, chorar e jurar – e se divertir ao fazer isso. É isso que eu chamo de *Tempos Difíceis*.

Mas o machucado das antigas decepções e o medo de novas não é necessariamente o único tipo de pensamento negativo que se destaca na sua lista de problemas. Há um outro tipo que surge, não porque você tenha medo de acreditar em mim, mas porque você tem medo de fazer! Está começando a parecer que talvez, você consiga, finalmente, realizar o seu blefe. E isso quer dizer que você terá que começar a fazer algumas coisas que vão lhe deixar muito nervoso. Como telefonar para pessoas intimidadoras. Como datilografar uma folha em branco na máquina de escrever, ou colocar uma lona branca na armação. Como pedir polidamente, porém firmemente, por aquele aumento. Como – até mesmo – vencer.

Se você pensa que está nervoso agora, espere até o próximo capítulo, quando você descobre que consegue – e deve – começar a trabalhar pelo seu objetivo, não na próxima semana, no próximo mês, nem mesmo num dia qualquer, mas *amanhã*. Espere até todos aqueles obstáculos concretos – os milhões de reais que você nunca vai ter, a família que vai lhe expulsar de casa ou morrer de desnutrição – começarem a derreter, e você perceber, tarde demais, como você se sentia segura se escondendo atrás deles. Na maioria das vezes em que você começa a enumerar todas as razões pelas quais você não consegue alcançar o seu objetivo, não é porque você realmente pense que não consegue. É porque você preferiria não conseguir. É porque você, inconscientemente, espera que não tenha que fazê-lo.

O que está realmente acontecendo é que você está *assustado*. Provavelmente você está constrangido de admitir isso, até mesmo para você, porque você é um adulto que não deveria sentir medo de nada. Mas existem milhares de razões para se sentir assustado quando você começa a correr atrás do que quer. Algumas delas são parte do alto custo do sucesso na nossa sociedade, especialmente para as mulheres. Nós demos uma olhada nelas quando nós falamos sobre o ambiente que cria vencedores – e o ambiente que não cria: tapes negativos... falta de informação sobre os caminhos e os significados... falta de suporte... culpa ao deixar as pessoas para trás... medo de ser abandonado. É complicado tentar alcançar os seus objetivos enquanto se está carregando todos esses medos

nas costas, e com a ajuda deste livro, você não terá que fazer este esforço. Você irá aprender como se preparar para situações difíceis como uma entrevista, por exemplo. Você descobrirá que é fácil recorrer ao passado e retornar ao presente quantas vezes precisar. E aprenderá a se fornecer todo o apoio necessário: um time de vencedores reais e imaginários que irão ajudá-lo e torcer por você.

E você sabe o quê? Ainda assim, você se sentirá medo.

Não há nada no mundo que valha a pena ser feito e que não assuste. No momento em que você se compromete a correr atrás dos seus sonhos, você começa a se aventurar no desconhecido. E a resposta natural do organismo humano à novidade e ao risco é a adrenalina. Borboletas no seu estômago. Joelhos estremecidos. Coração disparado. É o chamado estágio do susto, e são apenas nervos, mas parece com um ataque cardíaco. Conforto é uma das coisas que você pode esquecer agora mesmo. Você não terá mais. Excitação, companhia, ajuda e apoio, sim. Conforto, não.

Então o que você deve fazer?

Você faz o que toda boa atriz faz antes de dar início à noite de estréia: você surta. Você dá pontapés, sapateia, chora, “As luzes estão desfocadas; as falas estão horríveis, o autor deveria levar um tiro, o diretor é um idiota – Eu não estou pronta, Eu *não posso* prosseguir, Eu *não quero* prosseguir, Eu vou *embora!*” Então você entra no palco sob aquelas luzes... e você está ótimo.

Estes também são Tempos Difíceis.

Tempos Difíceis não é nada além de uma bela crise de gripe emancipada pela dignidade e pelo status de um ritual. Outras culturas fizeram da reclamação uma arte. Veja o Grito Cigano no Flamenco. Ouça Blues! O poema camponês universal é uma linha de pragas dirigidas ao paraíso... e o que você pensa que a Bíblia quer dizer com “lamentação”? Uma palavra incrementada para xingar e resmungar, no meu livro. Todas essas pessoas obviamente sabiam alguma coisa que nós não sabemos. Mas nós podemos aprender a reconhecer e honrar a necessidade de reclamar – e então sermos mais abertos, vivos e criativamente chatos. É necessário praticar um pouco, porque nós todos fomos condicionados a sermos dóceis e polidos mesmo quando nós estamos nos sentindo como um crocodilo com ressaca. Mas você ficará surpreso com a facilidade com que as suas inibições somem.

Você pode tentar agora mesmo, na sua privacidade. Escolha qualquer item da sua Lista de Problemas – pode ser um sério obstáculo entre você e o seu objetivo, como a falta de dinheiro ou de estudo ou o excesso de responsabilidades familiares. Sente-se e pense bem: por que esse problema torna toda a sua idéia tão impossível? Você pode pegar uma folha de papel e escrever os seus pensamentos se você quiser; coloque o seguinte título “Nada pode ser feito”. É uma boa idéia começar a escrever de forma séria, deprimida e um pouco chorosa: “Mesmo se eu tivesse frequentado a escola, eu provavelmente teria sido reprovado no primeiro semestre. Eu sempre fui um aluno preguiçoso, tenho dores de cabeça só de pensar em sentar para estudar”. Agora, pouco a pouco, se você puder – e quase sempre você pode – comece a se divertir com os seus sentimentos negativos. Exageros, auto-paródia, melodrama, desobediência e obscenidades são armas muito úteis, e tudo é um alvo justo: você, eu, seu objetivo, sua mãe, a bandeira, o país. “A verdade é a seguinte: eu odeio estudar. Me deixa entediado e eu não consigo me concentrar e eu te odeio por me sugerir isso. Eu gosto das coisas do jeito que elas são. Eu sou muito preguiçoso para me importar com tudo isso. Eu acho que vou comer um monte de chocolate e ficar bem gordo”. Diga qualquer coisa, contanto que haja um significado, uma choradeira de verdade.

Você notou que o seu nível de energia cresceu? O seu objetivo repentinamente parece menos impossível? Você ainda não resolveu nada. Os problemas estratégicos ainda existem. As suas dúvidas ainda existem. Então, por que você está rindo?

Porque você se aprofundou em todas as camadas do “Eu não consigo” e liquidou a teimosia do “Eu não quero e eu não vou fazer”. Depressão é uma crise de energia, e negatividade é energia – pura, de alta voltagem. Tudo foi sempre tão reprimido, há tantos tabus, que nós esquecemos de algo que qualquer criança de dois anos de idade sabe: como é bom para nós fazer uma malcriação. Nós somos todas pequenas garotas tão boazinhas, tão corajosas, pequenos garotos tenazes, crianças tão polidas – e dentro cada um de nós há um pequeno moleque chato e exuberante, esperando para ser solto. Eu tenho um. Então você também tem. Esse moleque é o seu bebê, e é melhor você amá-lo, porque se você o ignora é por sua conta e risco.

Se você tiver uma criança que esbanje energia e você a vestir de branco, a levar à igreja e tentar fazê-la sentar em silêncio, essa criança vai bagunçar todo o serviço. Mas se você vestir nela uma velha calça jeans e a deixar correr pelo campo, rolar na lama, brincar com o cachorro, chutar a vaca, gritar, e tirar uma soneca, quando ela acordar, ela poderá ir à igreja e se comportar direitinho.

Em algum momento da História, a nossa cultura nos vendeu a absurda idéia de que nós devemos ter uma atitude positiva para ter sucesso. Nós temos medo de sermos negativos porque pensamos que, se assim for, não *faremos* nada. E até hoje a prova do contrário está escondida. Uma rápida olhada na sua própria experiência mostrará como o pensamento positivo não tem o menor poder. Oh, foi tão bom – enquanto durou. Na primeira manhã você pula da cama dizendo: “Eu sei que posso fazer, eu sei que posso fazer”, isso cria um dia completamente novo para você. Você anda pelas redondezas assobiando para você mesmo, pensando: “Deus, eu poderia correr o mundo com essa idéia!”.

Na manhã seguinte você sabe que está mentindo. Você não somente não consegue fazer, como nem mesmo consegue sair da cama.

*Tentar forçar uma atitude positiva é o meio mais seguro do mundo de não conseguir alguma coisa.* Uma atitude *negativa*, por outro lado, fará você ter êxito.

Eu chamo isso de *O Poder do Pensamento Negativo*.

Você pode demonstrá-lo facilmente se você tem filhos que odeiam fazer as suas lições de casa (eu nunca conheci uma criança normal e saudável que goste). Se você diz: “Você tem que fazer! Divisão é bom para você. Olhe, se você não souber fazer divisão, você não terá boas notas e não irá para a faculdade e então, o que será de você?”. Eu garanto que os seus filhos irão se trancar em seus quartos para ler histórias em quadrinho. Então na próxima vez, ao invés de dizer isso, tente dizer: “Você tem razão. Divisão é repugnante. É terrível. Então por que você não coloca a sua lição de casa no chão e pula em cima dela? Tenha ódio dela. Chute-a para longe. Xingue e grite com ela. Use as palavras mais sujas que você conhece. Eu vou para o quarto ao lado. E quando você estiver satisfeito, coloque-a de volta na mesa e faça”. Você verá que seus filhos darão risadas – e a divisão será feita.

É claro, eles devem fazê-la. Eles sabem que precisam fazer. *Mas eles não têm que gostar.* E você também não.

O princípio operativo dos Tempos Difíceis é: “Desenbuche... e depois faça”. Você deve deixar as atitudes e os sentimentos negativos acontecerem. Somente então você estará positivamente preparado para resolver os seus problemas, para planejar e para agir.

Obviamente há um pequeno detalhe que eu ainda não mencionei. Fazer malcriação não é bacana. Reclamar não é socialmente aceitável. Deliciar-se com seus medos pode fazer *você* se sentir bem, mas o que acontecerá com os

inocentes espectadores ao seu redor? Os seus sentimentos podem ser feridos se eles entrarem no caminho de uma explosão. “Eu odeio essa tese, eu odeio essa maldita máquina de escrever e eu odeio você também”. Eles podem achar que você vai ter um colapso nervoso, ou que vai abandonar tudo para fugir para as Bermudas, ou qualquer outra coisa que você ameace fazer no calor do momento. Eles podem pensar que você é meio ou inteiramente louco. O que você deve fazer em relação a eles?

Simple. Diga a eles exatamente o que você está fazendo – e convide-os para serem a sua audiência e a sua seção de desabafo. Diga: “Este é um momento difícil. Eu estou louco, nervoso, irritado e nos próximos cinco minutos eu vou ficar totalmente ensandecido. Não leve em conta nada do que eu disser. Você pode tampar os seus ouvidos com o dedo, se quiser. Tudo acabará em cinco minutos”. Então, você larga o pau – e ao invés de terminar tudo em colapsos emocionais, desculpas e lágrimas, todos estarão rindo. Uma vez isso aprendido, você nunca mais esquecerá e, em breve, as pessoas à sua volta também estarão fazendo o mesmo.

Quando você sentir que uma sessão de “Tempos Difíceis” está chegando, você pode dizer aos seus espectadores que há três tipos de respostas que podem lhe ajudar:

1 – APLAUSOS. Todos nós devemos desenvolver uma apreciação artística pelos moleques alheios. Toda queixa criativa merece uma saudação, risadas e comentários do tipo: “Que beleza” ou “Que péssimo”. Se muitas pessoas estão reunidas, pode se desenvolver um espírito de competição. É engraçado ver quem consegue fazer os comentários mais maldosos, e um momento como esse termina invariavelmente em risadas e definitivamente, purifica o ar.

2 – PARTICIPAÇÃO. A última coisa que alguém deve fazer é discutir com você ou tentar fazer você enxergar o lado positivo das coisas. Você não precisa ser desviado dos seus sentimentos negativos – se você precisa de alguma coisa, é de incentivo! Diga aos seus espectadores que se eles querem dizer alguma coisa, que por favor não seja algo construtivo. Se eles querem participar e dizer algo destrutivo, eles são mais do que bem vindos. É bacana ser apoiado por um amigável coro de queixas e reclamações. Faz você se sentir menos sozinho.

3 –ADMIRAÇÃO. Esta é uma outra razão pela qual nós, às vezes, reclamamos e essa razão é muito sutil. Eu costumava fazer isso e demorou um certo tempo até eu perceber o motivo.

Quando os meus filhos eram pequenos, parecia que eu passava metade da minha vida fazendo o meu cérebro funcionar e a outra metade a reclamar. Eu vivia dizendo aos meus filhos: “Veja o trabalho que eu tive. Levantei às seis

horas da manhã, arrumei as camas, lavei a louça, varri e tirei o pó de toda a casa... estou exausta!” E eles se sentiam péssimos. Eles diziam: “Mamãe, você quer que nós lavemos a louça?” E eu dizia: “Não, eu não sou louca! Eu só quero... eu não sei o que eu quero”. Eu não queria que eles se sentissem culpados ou miseráveis. Nenhum de nós entendia o que estava acontecendo.

E um dia eu entendi. Eu não queria que eles fizessem nada. Tudo o que eu queria era que eles dissessem: “Você é realmente fabulosa. Como você fez tudo isso?” Então eu ficaria radiante e diria: “Ah, não foi nada”.

A verdade era que eu estava muito orgulhosa de mim mesma. Mas eu não ousava dizer isso, porque eu tinha medo de ficar desanimada por ter sido tão convencida. Nenhum de nós sabe dizer: “Sente-se. Eu quero lhe contar tudo o que eu fiz, sozinha, contra todas as possibilidades contra. Eu quero que você saiba que eu fui um Hercules”. Nós não podemos contar vantagens, então nós lamentamos.

Esse tipo de reclamação é um apelo para o reconhecimento. Quando você tem uma tarefa difícil e consegue realizá-la, você merece simpatia e elogios. Se isso fosse uma fronteira americana e você fosse Paul Bunyan ou Wild Bill Hickok, você poderia se vangloriar das suas atitudes heróicas e escrever um poema. Mas uma sessão de “Tempos Difíceis” servirá perfeitamente. E se você disser aos seus espectadores o que você quer, eles provavelmente irão dizer: “É só isso? Por que você não pediu antes? Eu tenho admirado você secretamente há muito tempo – eu apenas pensava que você era tão forte, que não precisava ouvir”.

Então, muito do que nós precisamos depende de permissão. Permissão de sentirmos o que sentimos – e dizê-lo. Para que todos saibam. E para sabermos que o que sentimos não é uma maluquice, destrutiva ou errada. É apenas humano – e é normal.

## A GRIPE ÍNTIMA

Contudo, há momentos e lugares nos quais você não poderá se queixar em voz alta. Eu não recomendo fazê-lo diante do seu chefe, por exemplo – a não ser que ele ou ela seja também um amigo pessoal. Muitas dessas situações profissionais são o que eu chamo de situações “em cena”, do tipo em que você deve manter as aparências mesmo quando você está tremendo por dentro. Você encontrará algumas dicas de Primeiros Socorros para estes momentos nos capítulos 9 e 10. Entretanto, você deve saber que o fato de ter que agir de forma estóica, às vezes, não significa que você deve se sentir como tal.

Se você não pode xingar alto, ou não há ninguém ouvindo, ou você simplesmente tem um caso incurável de boas maneiras, você ainda pode soltar o seu moleque em separado – e prover uma audiência simpática para você mesmo.

Você pode ter um bloquinho de Tempos Difíceis. Um pequeno caderno de rascunho do tipo que as secretárias usam é o ideal, pois você pode carregá-lo no bolso ou na bolsa. Para estabelecer o tom, você pode desenhar um rosto negativo na capa. Ou achar a foto de um soturno cachorro bassé ou alguém com uma cara de ressaca, e colar na capa. Mas isso é opcional. O que realmente conta são as palavras que você escreve dentro do caderno.

Enquanto você prossegue nas soluções dos seus problemas e as esboça nas páginas deste caderno, em muitos momentos você terá vontade de desistir de tudo. Todas as vezes que isso acontecer, pegue o seu caderno e escreva as queixas mais sórdidas que você pode imaginar. Deixe esse seu moleque, rebelde e renegado tantas vezes ter um dia completo. Relembre desgraças, confesse os seus medos, revele todas as suas piores qualidades, e elabore escapatórias fantasiosas. Aplicam-se aqui as mesmas regras para a reclamação em voz alta – e para escutar. Aceite as suas próprias queixas com simpatia e bom grado. Divirta-se, se for possível. Não racionalize, não peça desculpas, não explique, ou argumente com você mesmo. Acima de tudo, *nunca tente resolver problemas no seu caderno de Tempos Difíceis*. Este é o lugar para 100% de negatividade. Será divertido lê-lo quando a adaptação tiver passado e você estiver se sentindo bem novamente – ou na próxima vez em que você estiver se sentindo detestável e estiver precisando de inspiração.

## QUANDO RIR MACHUCA MUITO

Mas o que devemos fazer quando estamos tão machucados que não conseguimos rir? Quando alguns humores, derrotas passadas e problemas atuais parecem ser avassaladores. Não é brincadeira. Algumas situações na vida, como perder um emprego ou um amor, são tão difíceis que você não consegue fazer brincadeiras com elas. Você pode rir depois, futuramente. Mas agora a sua preocupação está em conseguir sair deste momento difícil o mais rápido possível.

Quando você está neste estado, sofrer em silêncio é a pior atitude a ser tomada. Você precisa do alívio da queixa agora, mais do que tudo. E só há uma coisa que você precisa de quem o estiver ouvindo: que seja atencioso.

Realmente ouvir – quieto, amigável e totalmente atento – é algo muito raro na nossa sociedade. Nenhum de nós sabe como pedir e muito poucos sabem ouvir. Você sabe que há muitos momentos em que você só precisa contar para alguém como tem sido difícil, como você sofreu quando ele/ela o deixou, quando as crianças estavam doentes, quando não havia calor. Você não quer os seus problemas resolvidos. Tudo o que você quer é ver aquele sinal de reconhecimento no olhar de outra pessoa, um olhar que valide a sua dor e que mostre que você está passando realmente por momentos difíceis. Então, você sabe que pode seguir em frente. Mas para isso acontecer, alguém tem que ouvir com o ouvido e os sentimentos abertos – e boca calada. Com que frequência você realmente teve isso? Normalmente você ouviu bons conselhos – os quais você rejeitou com raiva e com culpa, sem saber porque (“Se George é um idiota, por que você não o deixa?” “Não, não, você não entende!”) – ou, se a pessoa não consegue pensar em alguma forma de lhe ajudar, a atenção dela voa para janela, para o teto, para qualquer lugar que não seja você. Eu digo a “atenção dela” no sentido feminino, pois a maioria das mulheres é assim: se nós não conseguimos curar as dificuldades alheias, é melhor não ouvi-las. E é por isso que nós não sabemos que *ouvir é suficiente*.

Engraçado: os homens são melhores para ouvir. Eles sempre souberam do poder curativo do mais antigo dos psicoterapeutas, o barman. Ele não faz nada a não ser limpar copos e dar uma resmungada enquanto o cliente se aprofunda na sua segunda dose de whisky e na história do seu problema. Então, quando um homem procura outro homem e diz “Sam, eu sou um alcoólatra, a minha mulher está me deixando, eu perdi meu emprego”, Sam responde sinceramente “Nossa, Joe, que barra pesada” – e é exatamente isso que Joe precisa ouvir. Mas eu sei perfeitamente que se Joe me procurasse e dissesse “Barbara, eu sou alcoólatra...” eu diria “Oh meu Deus. O que eu faço agora? Deixe-me falar com a sua esposa. Você pode morar na minha casa. Eu vou levá-lo aos Alcoólicos Anônimos. Eu acharei um emprego para você”. Mulheres são reparadoras. Eu preciso consertar. A maioria de vocês precisa consertar. Nós fazemos isso em nome da compaixão – e isso é insensível. E ainda mais, nos faz pensar “Ah não, outra pessoa nas minhas costas!” E então nós fazemos a outra pessoa pagar, de várias formas, pela ajuda que ela nunca pediu.

Então, quando alguém vier lhe contar histórias de tempos difíceis, é muito melhor não dizer ou fazer nada, a não ser mostrar para essa pessoa, através dos seus olhos, que você também está recordando estes momentos difíceis com ela, utilizando todos os recursos da sua imaginação e os seus sentimentos. Se você tiver que dizer alguma coisa, você pode dizer “Isso é terrível”, ou

“Que pena”. Só isso. Caso contrário, não interrompa. Ele ou ela irão realmente terminar em cinco, dez ou no máximo quinze minutos. Realmente ouvir é a cura para a queixa crônica. Você sabe, por experiência própria, que quando você vê no rosto alheio, que as suas palavras foram registradas, não há porque ficar horas falando sobre o mesmo assunto.

Então, torne um hábito pedir este tipo de atenção sempre que você precisar. Há quatro palavras que estavam faltando no nosso vocabulário “Por favor, apenas escute”. (Nota: diga ao seu ouvinte para não fingir, pois assim não funcionará. Se ele ou ela está distraído, ou apenas não está disposto, ele ou ela devem ser sinceros e dizer: “Me desculpe, hoje eu não posso ouvir”. E o mesmo vale para você, quando você é o ouvinte).

Você pode usar o seu caderno de tempos difíceis para esse tipo de reclamação séria, se não há ninguém para ouvir? Com certeza – mas você ainda precisa de alguém para conversar. E, em alguns momentos, o melhor ouvinte é aquele com o qual você conversa só na sua mente.

Algumas pessoas ainda se sentem confortáveis – e confortadas – falando com Deus, Jesus, ou um santo pelo qual elas tenham uma afeição pessoal. Mas, desde que a religião perdeu o seu lugar central em nossas vidas, muitos entre nós não tem mais esse tipo de conforto. É uma pena, porque era um ótimo conforto. Eu não estou sugerindo que você faça suas queixas a um ser superior, a não ser que isso aconteça naturalmente com você. Mas eu acho que quem não é religioso, deve ter também os seus “santos”: figuras agradáveis que amaram e batalharam pela vida, que viveram momentos difíceis, que podem compartilhar a sua sabedoria, humor e compreensão. Crianças, freqüentemente, têm amigos invisíveis, com os quais elas dividem seus segredos e mágoas. Eu conheço uma pintora que costumava rezar para Cézanne e Matisse quando era pequena! Eu acho que essa é uma habilidade que nós, adultos, devemos recuperar.

Há um membro da “família ideal”, que você selecionou para você no capítulo 4, que seja o seu favorito, ou que viveu e triunfou sobre problemas não muito diferentes dos seus? Essa pessoa pode ser o seu “santo” pessoal. Você provavelmente pode imaginar quem é o meu “santo”, desde que eu disse a você que Albert Einstein me lembra meu avô! Se você ainda não tem imagens dos membros da sua “família”, pelo menos tenha do seu “santo”. Coloque-a na parede em cima da sua mesa, ou em qualquer outro lugar onde você esteja trabalhando pelos seus objetivos (se você ainda não tem um lugar próprio para trabalhar, você deve começar a procurar um). Se o seu “santo” é uma figura imaginária da literatura, ache uma foto ou pintura que pareça com o que você imagina que ela ou ele seja.

Agora, quando você estiver desanimado e sozinho, precisando conversar, você pode contar os seus problemas à Marlene Dietrich ou ao Henry Thoreau. Você ficará impressionado com o bem que isso faz. Isso porque o seu “santo” próprio nunca tentará consertar o seu problema, não olhará para fora da janela embaraçado, ou dirá para você se animar. Ele ou ela irão apenas escutar, como Deus ou como um bom garçom, olhando para você com um olhar fixo, quente, triste e cúmplice, que parece dizer “Eu entendo, já passei por isso, sei como é difícil”.

#### PARA CIMA, PARA BAIXO – E EM FRENTE

Se o seu “santo” pessoal é uma figura real ou imaginária, há mais uma coisa que você pode fazer, que irá ajudá-lo a passar por qualquer momento difícil na jornada rumo ao seu objetivo. Leia a bibliografia dele ou dela – ou melhor ainda, cartas e jornais, se estes estiverem acessíveis. Você aprenderá um fato que irá surpreendê-lo – e encorajá-lo. Pessoas famosas também sofreram os mesmos altos e baixos que nós sofremos. A única diferença entre eles e nós, é que eles não fizeram da falta de ânimo um motivo para desistir. Eles também tiveram vontade de desistir, é lógico. E você sabe o que eles fizeram neste momento? Eles reclamaram. Os escritos pessoais dos indivíduos bem-sucedidos revelam que estes reclamaram até não poder mais. E eu acho que este é um dos motivos que os levaram até onde eles chegaram. Eles continuavam em frente. E assim eles fizeram a grande descoberta que você também irá fazer: *o sucesso não depende de como você se sente*. O estado de espírito humano tem muito pouco a ver com as ações efetivas – isso é uma coisa boa, de outra forma estaríamos ainda vivendo em cavernas.

Isso é muito importante de ser entendido, pois enraizada na nossa cultura e nas nossas experiências passadas, está a *errônea noção de que você só pode se sair bem, quando está bem*. Você teve um período de alta na sua vida em que nada dava errado. Você sentia -se destemido, autoconfiante, articulado, criativo e você sabia que podia fazer qualquer coisa – por um dia, uma semana, ou até um mês. Certo? Bem, essa foi a pior coisa que podia ter acontecido. Porque, assim como a noite vem depois do dia, um desânimo tomou conta da sua vida e apagou o seu senso de progresso, deixando você com a sensação de estar de volta à estaca zero. E desde então, você está sentado esperando este alto voltar para você voltar a progredir. Você provavelmente pensa que as pessoas famosas se sentem assim o tempo todo – senão, como eles teriam conseguido fazer tudo o que fizeram? – e este é o *seu* erro. E, pelo menos em público, as pessoas famosas não dizem toda a verdade,

porque têm medo de que as pessoas descubram que há algo de errado com elas!

Uma busca em suas vidas privadas e em seus sentimentos acaba com esse mito. Geralmente as grandes almas e os grandes vencedores tiveram mais altos e baixos emocionais do que todos nós. Isso não porque eles nasceram com uma porção extra de paixão e energia (outro mito) – mas porque eles se comprometeram a realizar os seus planos. Isso significa que eles estão no mundo, naquela área de risco que você está se preparando para encarar. Quando você estiver no mesmo lugar, não precisará de comprimidos antidepressivos, coragem engarrafada, ou Norman Vincent Peale. Você precisará apenas de *estrutura* e *suporte*. Foi isso que todo vencedor teve de uma forma ou de outra e é isso, não alegria, que mantém o movimento adiante. Os seus baixos apenas conseguiram lhe deter porque você não teve esse sistema de suporte externo. E por isso nós iremos passar o resto deste livro construindo isso para você.

Mas, antes de começarmos, eu vou equipá-lo com mais uma útil ferramenta para o seu kit básico do sucesso. É uma breve e simples anotação que você fará no final de cada dia, chamada *Ações & Diário dos Sentimentos*. Nela você irá traçar a linha do seu progresso através dos seus altos e baixos, assim você terá uma prova irrefutável, na sua própria caligrafia, de que o seu progresso independe do seu ânimo.

Você pode fazer este diário em outro caderno, como o que você usou para os Tempos Difíceis, mas um simples bloco de papel também serve. No topo de cada página, escreva as seguintes colunas:

DIA

O QUE EU FIZ

COMO EU ME SENTI

Começando por hoje, enquanto você está lendo este livro, faça uma breve nota toda noite do que você fez a cada dia – não importa se lhe pareça algo irrelevante ou insignificante. Você pode começar escrevendo “Decidi o meu objetivo” ou “Comecei o meu caderno de Tempos Difíceis”. Conforme você traça o seu plano de jogo e começa a batalhar pelo seu objetivo, você recordará coisas como telefonemas que deve fazer, cartas que deve escrever, visitas à biblioteca ou à agências de empregos, uma conversa útil com um amigo, uma página, um parágrafo ou até mesmo somente uma frase acerca do artigo ou tese que você deve escrever. Comprar um bloco de papel, alguns selos, ou um par de novos sapatos para uma entrevista é suficiente.

Se você acha que não fez algo relacionado ao seu objetivo, escreva qualquer coisa que você tenha feito neste dia. Nunca escreva “Nada”. Escreva “Paguei as contas” ou

“Limpei a casa” ou “Fui ao cinema” ou, “Passei o dia na cama e comi uma pizza inteira sozinho”. Você precisa começar a entender que, *agora que você tem um objetivo, toda a sua vida está destinada a ele*. Até mesmo o que parece ser alguns passos para trás é uma ação positiva de um outro tipo. Eles revelam uma parte válida e real de você e eles têm algum propósito. Talvez você venha se esforçando demais e precise de um descanso. Talvez você esteja com medo. Talvez o seu moleque tenha precisado de um dia inteiro para ele mesmo. Talvez você tenha precisado se dar uma recompensa. Sem problemas. Apenas escreva o que você fez, não julgue.

Na coluna “Como eu me senti”, você pode colocar “Ótimo”, ou “Sem esperança”, ou “Eu sinto que estou chegando a algum lugar”, ou “Assustado”, ou “Entediado”, ou “Irritado por todo o tempo que eu perdi anteriormente”, ou até “Farto de tudo”. Novamente, você não deve julgar os seus sentimentos. Apenas registre-os da forma mais honesta possível.

Mesmo se você nunca teve um diário antes, este é um costume muito bacana de se manter – só leva alguns minutos e algumas palavras a cada noite. Tente fazer do diário um hábito regular. Quanto mais verdadeiro ele for, mais revelador ele será também.

Um propósito do seu diário de Ações & Sentimentos é manter um simples registro do que você faz dia a dia. Você não pode imaginar como isso é importante. A maioria de nós tem uma noção distorcida de como as coisas realmente acontecem no mundo. *Nós achamos que realizações derivam somente de grandes ações*. Nós imaginamos os nossos heróis atingindo os seus objetivos com botas de cano alto – escrevendo grandes sucessos em três meses, construindo grandes impérios da noite para o dia, tornando-se estrelas do nada – e isso nos causa uma expectativa dolorosa e irreal sobre nós mesmos. No entanto, nada é melhor do que a verdade. *Grandes realizações são feitas de pequenas e sólidas ações, e é isso que você precisa aprender a valorizar e a sustentar*.

Freqüentemente você pensa não ter feito nada, quando fez muito. Isso porque o que você fez pareceu tão pequeno que não “conta”. Mas conta sim – assim como cada ponto de costura conta quando o vestido está pronto, assim como cada tijolo conta quando a casa está pronta, assim como cada erro conta para aprendermos a fazer da maneira certa. Quando você escreve o que fez, percebe o que fez – e assim começa a notar que os pequenos passos são fundamentais.

O segundo propósito do seu diário é permitir que você mesmo descubra como os seus sentimentos e ações estão relacionados – ou não relacionados. Você

descobrirá que eles não se unem de nenhuma forma consistente e previsível, como uma causa e uma consequência. Normalmente você pode fazer as mesmas coisas, estando triste ou alegre. Quando eu comecei a escrever o meu diário, descobri que faço os menores progressos substanciais quando estou nos meus dias de alto – eu costumo estar muito ocupada comemorando, batendo na madeira, pensando em quanto tempo este alto irá durar, e assim por diante. Eu também descobri que um grande baixo geralmente precede um grande momento de inspiração. Quando você *está* para baixo, é mais difícil de apreciar o que já fez. Você pode não ter a apoteótica sensação de progresso mesmo quando está progredindo. É por isso que um registro objetivo de suas ações é tão importante. O cotidiano presente no seu diário de Ações & Sentimentos representará um *território vencido*: um progresso real que você pode ver e saborear, independentemente do seu humor em determinado momento.

Sendo humano, você não pode ter sempre uma atitude positiva – e você não tem essa obrigação. Você não pode ser sempre auto-disciplinado – e você não tem essa obrigação. Você pode chegar onde você está indo de qualquer forma, se divertindo no percurso. Você está se sentindo assustado, enfurecido? Fique assustado. Fique enfurecido. A sua auto-estima desapareceu hoje? Não se preocupe. É irrelevante. Olhe no espelho e diga “Eu sou horrível, sou um fracassado, sou feio. Eu nunca conseguirei nada sozinho”. Dê uma salva de palmas para você mesmo. Aproveite a sua atitude negativa. Então, arregace as mangas e mãos à obra.

