

“Uma pessoa capaz de transformar um pensamento negativo em positivo jamais será vencida. Este livro inovador mostra como se faz isso.” – **Greg McKeown**, autor de *Essencialismo*

Berthold Gunster

Transformando problemas em oportunidades

← **FLIP** THINKING

Um método inovador para mudar sua forma
de pensar e criar novas possibilidades



SEXTANTE

Mais de
1 milhão
de livros
vendidos

PARTE 1

A bagagem



Aceitação

Se o problema não tiver solução, não perca tempo se preocupando com ele. Se o problema tiver solução, não perca tempo se preocupando com ele.

Um jovem capitão estava pela primeira vez no comando de um imponente navio de guerra. Certa noite, o mar estava agitado, e o navio, envolto numa densa bruma. O capitão recebeu um sinal da cabine de comando: uma luz estranha vinha se aproximando bem de frente, em alta velocidade. O destemido capitão não pensou por mais de um segundo e logo ordenou que fosse transmitida a mensagem: “Vocês estão em rota de colisão. Mudem imediatamente o curso 20 graus para o sul.” A resposta o deixou enfurecido. Era uma contraordem: “Mudem imediatamente o curso 20 graus para o norte.” Outras mensagens semelhantes foram trocadas, com o capitão exigindo que a outra embarcação mudasse de curso, e a mesma contraordem chegando em resposta. Por fim, desesperado, o capitão avisou: “Atenção! Somos um navio de combate e vamos disparar!” A resposta foi rápida: “Atenção! Somos um farol!”¹

Uma das noções básicas do flip thinking é que existem certos problemas e situações que simplesmente precisamos aceitar. É disso que trata este capítulo. Talvez você estranhe; afinal, flip thinking não tem a ver com mudança? Por que gastar tempo com coisas que *não* podemos influenciar? Infelizmente, na prática, investimos muita energia tentando mudar coisas que não podem ser mudadas. Como Dom Quixote, muitas vezes tentamos adequar a realidade aos nossos desejos. E enquanto fizermos isso, enquanto

nosso foco for mudar o imutável, deixaremos as coisas que de fato *podemos* mudar exatamente como estão. Portanto, paradoxalmente, a resistência muitas vezes mantém o *status quo*, enquanto a aceitação pode conduzir à mudança. Nas provocadoras palavras do psicólogo Jeffrey Wijnberg: “A aceitação é a forma mais elevada de mudança.”

Então começemos pelo começo: a aceitação. Qual é a primeira coisa que lhe vem à mente quando você pensa sobre o que não pode mudar? O clima, por exemplo: quando está chovendo, não há nada que você possa fazer para mudar isso. Ou a morte, que é inevitável. Precisamos aceitá-la e pronto. Todos nós nascemos e todos nós morremos. É simples assim. E nosso humor? Podemos mudá-lo? Você diz a si mesmo “Seja feliz” e fica feliz automaticamente? A resposta é sim e não. Podemos influenciar de maneira consciente nosso humor, mas não controlá-lo por completo. E um relacionamento, ou a cultura de uma empresa? Como saber o que podemos mudar ou não?

Como nos explica o psicoterapeuta David Richo em seu livro *As 5 coisas que não podemos mudar*, há cinco aspectos da vida inalteráveis no mundo e em nós mesmos.² Insistir em mudá-los é um desperdício de esforço, como um cão latindo sem parar para o vaivém das ondas do mar.

1. As coisas mudam e terminam

Pé na porta número um (e pode crer que isto é verdade): não importa o que você esteja vivenciando, em algum momento vai acabar. Por mais precioso que algo nos seja (relacionamento, cônjuge, filhos, parentes, trabalho, saúde), tudo sempre muda e termina. É difícil aceitar isso. E o pior de tudo é que resistir não adianta nada, mas mesmo assim queremos desesperadamente nos agarrar a certas coisas. Agarrar-se ao que um dia existiu é compreensível, mas é fato que não temos alternativa senão deixar essas coisas irem embora. O que passou passou e nunca mais vai voltar. Nas palavras de Eckhart Tolle, autor de *O poder do Agora*: “Nada aconteceu no passado; aconteceu no Agora.”

No fim das contas essa reflexão também se aplica ao futuro. Segundo o próprio Tolle, nada tampouco acontece amanhã. Todos os acontecimentos se dão “no Agora”. O flip thinking começa com a aceitação da mutabilidade

constante do momento presente. Acreditar que podemos impedir a mudança e a perda é construir uma ilusão sobre areia movediça.

É uma conclusão desoladora? Talvez, à primeira vista. Se você olhar bem, no entanto, vai ver que é extremamente positiva. O “aqui e agora” em constante mutação é uma fonte inesgotável de inspiração. Só podemos liberar essa inspiração se abandonarmos a ilusão de controle. Aceitar a impermanência da vida não é limitante; é libertador.

2. As coisas nem sempre saem como o planejado

Essa é outra verdade irritante com a qual todos vamos deparar. Pode ser que você tenha alugado uma casa de férias incrível, mas acabou descobrindo que não fizeram a reserva no seu nome. Ou então recebeu um quarto com vista para a área interna, não para o mar, como havia solicitado. E você passou um ano economizando para essas férias. Que raiva!

Tendemos a acreditar numa ilusão de controle sobre nossa vida, em parte porque essa ilusão costuma ser corroborada por fatos. Você aciona um interruptor e uma luz se acende. Pede uma comida pela internet e ela chega na hora marcada. Incontáveis coisas na vida funcionam desta maneira quase milagrosa: conforme o planejado, como acontecia na minha infância. Meu pai trabalhava no mercado de ações. Toda manhã ele tomava café na mesma lanchonete, e certo dia lhe trouxeram uma conta mais alta que o normal. Além do café, estavam lhe cobrando seis limonadas. Ele não gostava de limonada, mas eu adorava e estava com ele naquele dia. Como eu tinha conseguido pedir seis limonadas sem falar com ninguém? Tinha reparado que, para pedir café, meu pai levantava a mão e escrevia no ar, dizendo o próprio nome: “Gunster”. Eu me sentei em outra mesa enquanto meu pai lia o jornal, repeti aquele mesmo gesto, falei “limonada” e “Gunster”, e abracadabra: me trouxeram seis vezes um copo de limonada. Meu mundo estava correndo conforme o planejado. Mas foi só daquela vez.

A gente se casa, faz votos sagrados, depois se divorcia. Não era esse o plano. A gente tem filhos, torce para que sejam felizes e saudáveis, cria com todo o amor e o carinho, depois para de falar com eles por causa de um desentendimento. Isso não estava nos planos. A gente abre um negócio, mas

vai à falência. Inúmeras coisas na vida não correm como o planejado. E, nesse caso também, o segredo é desapegar. Desapegar da ideia de que as coisas seguirão um plano, de que podemos controlar nossa vida. “É só querer o suficiente.” “Você precisa se esforçar mais e perseverar.” É com essas palavras que tentamos animar uns aos outros, e às vezes é um bom conselho. Mas muitas vezes não é. Às vezes é melhor não perseverar, e sim desapegar.

Especialmente no caso de relacionamentos amorosos, tendemos a nos agarrar à noção de como o outro “deveria ser” e tentamos mudar a pessoa amada. O psicólogo John Gottman, renomado especialista em relacionamentos, descobriu que chocantes 69% dos conflitos conjugais acontecem por causa de coisas que não se podem mudar. Um dos segredos para um casamento bem-sucedido, escreve ele, é o casal se dar conta de que o outro tem bastante coisa que nunca vai mudar – e ambos decidirem aceitar o parceiro “com todos os defeitos”.³

3. A vida nem sempre é justa

Pois é, essa é dureza. Nada é justo. Por que você foi demitida e sua colega não? Por que se sente feio e meio estúpido, ao passo que seu irmão é inteligente, incrivelmente bonito e além de tudo tem uma personalidade radiante (e irritante, na sua opinião)? Como pode um fumante viver até quase os 100 anos enquanto seu vizinho, que sempre teve um estilo de vida saudável, malhava três vezes por semana e comia legumes regularmente, pegou um vírus desconhecido nas férias e morreu aos 36? Essas coisas não são nem um pouco justas. No entanto, uma briga contra a injustiça da vida é muitas vezes uma briga perdida.

Buscar justiça é nobre; não há nada de errado nisso. Contanto que seja de fato possível gerar algum impacto. E é exatamente aí que está o problema. Se não conseguimos influenciar nosso entorno, a crença num mundo justo se transforma rapidamente em empecilho. Em obstáculo. Na verdade, essa “hipótese de um mundo justo” é uma crença tão prejudicial que o psicólogo social Melvin Lerner considera esse um dos nossos mais significativos erros de julgamento. Tendemos a acreditar – de modo mais ou menos consciente – que “tudo tem volta”, que “as pessoas têm o que merecem”.

Visto que a maioria de nós se considera sensata, educada e competente, pensamos ter uma probabilidade menor de esbarrar em infortúnios. A ideia de que podemos simplesmente ter má sorte é perturbadora demais. Preferimos manter a ilusão de que controlamos nosso destino.

É em parte por isso que os contos de fadas fazem tanto sucesso. Os bonzinhos sempre saem ganhando. A justiça prevalece. Chapeuzinho Vermelho derrota o Lobo Mau; Branca de Neve é despertada com um beijo (pelo menos na versão da Disney); e João e Maria conseguem fugir da bruxa má. Nossas religiões também oferecem histórias que ajudam a manter a ilusão de justiça. Se fizer a coisa certa, você vai para o Céu. Suas boas ações serão recompensadas por toda a eternidade.

Só que o destino pode nos atormentar. De modo repentino. Cruel. Devastador. Imprevisível. O escritor neerlandês Harry Mulisch usava a imagem de uma nuvem de mosquitos para descrever o caráter aleatório da vida. Nós, seres humanos, somos como mosquitos voando em bando, sem nos preocupar com nada, quando de repente um pássaro passa voando pelo meio da nuvem e devora um monte de mosquitos. Que justiça há nisso?

4. A dor faz parte da vida

Sim, as cinco coisas que precisamos aceitar estão ficando cada vez mais intensas. Ressignificar a dor é particularmente difícil. Por quê? Bem, porque por definição a dor é sentida como um problema, não uma oportunidade.

Fazemos tudo que podemos para evitar a dor. Quando não conseguimos, tentamos nos livrar dela o mais depressa possível, muitas vezes recorrendo à negação. Seu relacionamento acabou? Não fique se remoendo. Levante a cabeça. Está se sentindo esgotada no trabalho? Vai passar! É só aguentar firme. Está de luto porque algum parente morreu? Seja forte. Você não pode se deixar abater por isso. Bola para a frente.

Só que a dor também é um sinal, um alerta. A dor ajuda você a evitar o perigo, como quando uma criança se queima ao tocar um forno quente. É uma dor que protege. Ela força você a escutar seu corpo durante um treino na academia, para evitar lesões. Então tentar suprimir a dor é não apenas inútil como contraproducente. A dor é uma parte intrínseca da vida e, em

vez de negá-la ou combatê-la, o melhor que podemos fazer é investigar se podemos tirar vantagem dela.

A dor também pode trazer entendimento, nos ajudar a tomar decisões melhores e nos conduzir à transformação pessoal.

Pesquisas do psicólogo Gijs Jansen revelaram que pessoas que tinham enfrentado muitos infortúnios na vida geralmente relatavam mais felicidade do que as que tinham se frustrado menos. “A investigação revelou que pessoas com muitos problemas eram mais preparadas para seguir em frente”, explica Jansen.

Pessoas que não tinham passado por muitas frustrações jogavam a toalha bem mais depressa. As que tinham vivenciado fracassos recuperavam a esperança e o controle sobre a própria vida; é uma questão de “otimismo aprendido”. Pessoas experientes em lidar com a adversidade sem dúvida já fizeram isso antes com sucesso.⁴

Às vezes a dor parece não ter nenhuma serventia maior. A perda de um parceiro de vida ou de um filho talvez seja o exemplo mais doloroso disso. O que poderia haver de bom, de útil ou de “transformador” em fatalidades assim? Elas são simplesmente devastadoras. Mais uma vez, a aceitação ajuda: aceite que esses acontecimentos são mesmo devastadores e ponto. Essa dor também é parte inevitável da vida.

5. As pessoas nem sempre são amorosas e leais

Essa talvez seja a verdade mais difícil de aceitar. Há sempre um risco de as pessoas serem desleais conosco. De dizerem uma coisa e fazerem outra. Dependendo da pessoa, isso não nos surpreende, mas se for alguém muito próximo e querido? E se no enterro do seu marido uma mulher desconhecida aparecer de lenço na mão, fungando meio escondida atrás de uma árvore? O exemplo pode parecer forçado, mas essas coisas acontecem. E se acontecerem com você?

* * *

Gastamos uma quantidade imensa de energia tentando mudar essas cinco grandes coisas imutáveis.

“Meu marido ronca.”

Beleza, então use tampões de ouvido. Vá dormir em outro quarto. Ronque também. Fique feliz, em vez de brava, porque enquanto ele estiver roncando está respirando.

“Meu pai nunca me elogiava.”

Isso é péssimo mesmo. E doloroso. Mas ficou no passado. Você chegou até aqui na vida muito bem, obrigado. E agora é um homem de 63 anos.

“Meus funcionários não me respeitam.”

E você ainda tem funcionários? Com esse tipo de atitude? Incrível! Como conseguiu esse feito?

“As pessoas falam muito alto ao celular.”

Bem, pelo menos você não precisa ouvir o outro lado da conversa.

“Estou ficando velha.”

E quem não está?

Reclamar das coisas que você não pode mudar é compreensível, mas em pouco tempo vira lamúria. A aceitação, por outro lado, traz paz de espírito.

Mas atenção (existe um enorme mal-entendido quanto a isto): aceitar a realidade não é a mesma coisa que se conformar com ela. A aceitação às vezes pode conduzir a um tipo de mudança diferente daquele que você estava buscando. Imagine que você tenha um companheiro que bebe demais. Já tentou de tudo para levá-lo a parar de beber. Por fim, você percebe que precisa simplesmente aceitar a realidade: “Ele tem um problema com a bebida e talvez nunca vá parar de beber.” Nesse ponto você tem duas alternativas: ficar com ele e aceitar a dor que acompanha esse fato ou decidir fazer as malas e acabar tudo.*

A ironia é que a esperança de que as coisas mudem muitas vezes impede a mudança, enquanto a aceitação da imutabilidade pode abrir novos caminhos.

* É claro que não estou dizendo que aceitar o fato de ele beber deva automaticamente levar você a abandoná-lo. Você também pode aceitar a dor de continuar tentando. Existem muitas formas de aceitação.

Este é o momento em que espero que a sua ficha caia. Um dos principais conceitos deste livro é que muitas vezes é nossa esperança de mudar (nossas boas intenções e “soluções” bem-intencionadas) que faz com que nossos problemas persistam ou, como veremos, piorem ainda mais. Muitas vezes os problemas só desaparecem quando paramos de tentar resolvê-los. A aceitação é a base do flip thinking.

O desafio é aprender a diferenciar aquilo que podemos influenciar daquilo que não podemos. O teólogo americano Reinhold Niebuhr sabiamente escreveu aquilo que conhecemos como “Oração da serenidade”: “Deus, dai-me serenidade para aceitar o que não posso mudar, coragem para mudar o que posso e sabedoria para saber a diferença.” É um conceito novo? Nem um pouco. O filósofo estoico Epiteto deu essencialmente o mesmo conselho, de modo menos poético, no século I d.C.: “Felicidade e liberdade começam com uma compreensão clara do seguinte princípio: há coisas que podemos controlar e outras que não podemos. Somente depois de enfrentar essa regra fundamental e aprender a distinguir o que se pode controlar do que não se pode é que a tranquilidade interior e a eficiência exterior se tornam possíveis.” Somente quando paramos de nos agarrar compulsivamente ao que “deveria ser” e olhamos o que de fato existe é que podemos nos abrir para o que poderia vir a ser.

Do problema ao fato, do fato à oportunidade. Do sim-mas ao sim, do sim ao sim-e.

Byron Katie é uma notável mulher que um belo dia teve uma epifania: vivia constantemente resistindo à realidade e viu quanta energia isso tinha lhe custado e como a tinha deixado infeliz. Depois de entender isso, ela escreveu uma série de livros de grande sucesso sobre autoconhecimento, que influenciaram positivamente a vida de milhares de pessoas. Ela resumiu o hábito de resistir à realidade da seguinte maneira:

As pessoas muitas vezes se referiam a mim como a mulher que fazia amizade com o vento. Barstow é uma cidade desértica onde com frequência venta muito, e todo mundo detestava isso; as pessoas inclusive se mudavam de lá por não aguentarem a ventania. O motivo pelo qual fiz amizade com o vento – com a realidade – foi que eu descobri que não tinha escolha. Dei-me conta de que era uma in-

sanidade ir contra isso. Quando brigo com a realidade, eu perco – em 100% das vezes. Como sei que o vento deveria mesmo soprar? Porque ele está soprando!⁵

Por último, um bônus.

Não se pode mudar a realidade. O que se *pode* mudar é o que se faz com ela. Como diz o ditado: “O importante não são as cartas que você tira, mas como você joga sua mão.” Uma de minhas histórias preferidas para ilustrar esse ponto é a de um homem que entrou para o crime ainda adolescente. Ele foi do roubo ao tráfico de drogas, em seguida ao assalto à mão armada, e começou a passar mais tempo na prisão do que fora. Esse homem tinha dois filhos que, apesar de terem sido criados pelos mesmos pais, eram tão diferentes quanto o dia e a noite. Um dos filhos era a cópia do pai: levava uma vida de crime, foi condenado várias vezes e passava muito tempo preso. O outro levava uma vida totalmente diferente: casou-se, teve filhos, tinha um emprego respeitável e quase maçante, e não tinha ficha na polícia. Pesquisadores interessados no debate entre natureza e cultura, sobre quanto do nosso comportamento é influenciado por nossos genes ou por nossa criação, perguntaram aos dois filhos separadamente: “Como você explicaria a vida que leva?” Ao que ambos responderam, também separadamente: “O que você esperava, com um pai como o meu?”

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

