

“Este livro me dá uma sensação de paz. Eu o leio em todos os jogos. Meus companheiros chamam de ‘a receita’.” – A.J.Brown, campeão do SuperBowl pelo Philadelphia Eagles

# EXCELÊNCIA INTERIOR

TREINE SUA MENTE PARA  
CONQUISTAR RESULTADOS  
EXTRAORDINÁRIOS

PRIMEIRO  
LUGAR NA LISTA  
DO *THE NEW  
YORK TIMES*

JIM MURPHY

PARA MEU PAI, DONALD C. MURPHY

Para aquele que tanto me influenciou a pensar profundamente sobre o  
que amar e o que deixar para trás. Eu te amo. Até breve.

PARA MINHA MÃE, MICHIKO M. MURPHY (ANTES KOYAMA)

Para meu exemplo de vida. Eu te amo.

PARA NAOMI T. MURPHY

Minha irmã, minha inspiração.

*E agora aqui está meu segredo, um segredo bem simples:*

*Só se vê bem com o coração;  
o essencial é invisível aos olhos.*

– ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *O Pequeno Príncipe*

*Acima de tudo, cuida do teu coração,  
pois tudo que fazes flui dele.*

– SALOMÃO, terceiro monarca do Reino de Israel e Judá

## PREFÁCIO

Koyama Bunpachiro precisava tomar uma decisão difícil. Ele estava pronto para morrer? Estava pronto para sacrificar conforto e prazer, para se dedicar plenamente ao caminho altruísta do guerreiro? Ele seguiria o código com integridade?

No Japão feudal, samurais eram sinônimo de honra e respeito, a personificação de uma vida inteira de uma prática centrada em liderança moral, responsabilidade e elegância. A rotina de Bunpachiro, como a de todo samurai, incluía treinos diários na arte da espada e da guerra, e também em caligrafia, poesia, arte e cerimônia do chá.

O código samurai exigia total compromisso. Ele precisaria colocar seu país e seu mestre acima de si mesmo, a ponto de já se imaginar morto. Precisaria acordar todo dia pronto para morrer.

Bunpachiro escolheu o caminho do samurai – e, com ele, a aceitação da morte. Porém, em 1867, seu estilo de vida foi abruptamente interrompido. Quando os 250 anos de domínio samurai terminaram, ele perdeu o incrível poder que tinha e passou a se sentir impotente. Seu status como parte da elite e tudo pelo qual havia se sacrificado tinham deixado de existir. Seu coração foi dilacerado. Sem um propósito de vida, o álcool se tornou seu impiedoso amigo.

Se ao menos Bunpachiro tivesse aprendido o que eu descobri: que todo coração humano tem o potencial de encontrar contentamento, alegria e confiança profundos, e que a coisa mais importante que podemos fazer é

nos treinar para isso. É no coração que todos os sonhos e esperanças, todos os medos e ansiedades desaparecem ou desabroçam. Ele é a fonte da resistência mental e da força interior. Se o seu coração for construído com base em algo temporário que está fora do seu controle, a vida se tornará instável. O valor pessoal de Bunpachiro estava atrelado ao papel de samurai. E, quando ele o perdeu, perdeu tudo.

Ao ler este livro e sondar seu coração, você vai descobrir que seu maior sonho não é conquistar milhões de dólares nem uma casa com vista para o mar. A realização do seu sonho é a sensação que você acha que essas coisas vão trazer. Talvez elas tragam felicidade quando você imaginar as pessoas elogiando seu sucesso, talvez tragam ótimas experiências sempre que você convidar os amigos para aproveitar sua casa na beira da praia. Mas talvez não. Além do mais, dinheiro e bens materiais não são o que você *realmente* está buscando.

Se você sondar seu coração, para além do desejo de qualquer medida de sucesso, vai descobrir que o que realmente quer é se sentir vivo, cheio de vitalidade, propósito e significado – a plenitude absoluta. Para a maioria de nós, talvez sem percebermos, a vida tem sido uma longa busca por essa plenitude. Queremos experiências profundas, enriquecedoras e significativas, uma vida em que não tenhamos que nos encolher de medo o tempo todo. Queremos viver com coragem, aprendendo e crescendo, alimentando um destemor que ilumine e desperte a vida dos outros.

Essa realidade está disponível para todos nós, mas é fácil nos perdermos buscando símbolos de sucesso, e não o verdadeiro sucesso, distraídos com agendas lotadas, perdendo de vista o que de fato queremos. Em vez de buscarmos diretamente a autenticidade destemida e o crescimento pessoal, vamos atrás de uma ilusão e encontramos apenas o vazio.

Abraçar essa busca direta significa desenvolver uma nova mentalidade e novas habilidades que geram força interior, paz e confiança, não importam as circunstâncias nem os detalhes da sua vida. Seu coração pode precisar se reorientar e redefinir o que é sucesso, priorizando algo mais estável e poderoso do que seus sentimentos ou seu status social e deixando para trás os parâmetros que a sociedade usa para avaliar a sua vida.

Você pode aprender a ter um desempenho extraordinário, mesmo sob pressões extremas, e ainda assim levar uma vida repleta de contentamento,

alegria e confiança profundos. Na verdade, você vai ver que essa reorientação do coração é a maneira mais eficiente e poderosa para conseguir isso.

Yoshitaka Koyama, filho de Bunpachiro, viu o pai, antes um grande guerreiro, perder sua relevância e se tornar alcoólatra.<sup>1</sup> Ele entendeu que a identidade do pai estava atrelada ao status e a coisas fora de seu controle. Yoshitaka começou então a pensar muito sobre a própria vida, sobre o que realmente queria e sobre o que era mais importante. Percebeu que seu maior desejo não era ter poder ou prestígio – ele queria a plenitude. Como resultado, mudou os rumos da própria vida, antes focada no poder sobre os outros, e passou a se concentrar em empoderar as pessoas. Com essa transformação, encontrou contentamento, alegria e confiança profundos, e teve uma vida extraordinária.

Este livro foi escrito por seu bisneto.

## PRESSUPOSTOS (SUPOSIÇÕES)



A qualidade da sua *vida*<sup>1</sup> se baseia em três elementos:

1. Seu mundo interior, formado de pensamentos e sentimentos, crenças e desejos.
2. Os referenciais (a mentalidade) que você adota para enxergar o mundo.
3. Seus relacionamentos.

A maneira como você se sente e pensa é resultado das suposições e crenças que se formaram em seu coração (e no seu inconsciente, do qual

trataremos mais adiante). Essas suposições e crenças criam uma determinada mentalidade que afeta sua visão sobre si mesmo, os outros e tudo na sua vida.

A qualidade do seu *desempenho* também se baseia em três elementos:

1. Sua *crença* sobre quem você é e o que é possível.
2. Sua capacidade de *foco* e de estar completamente presente: de coração, mente e corpo (observação: coração e espírito serão usados como sinônimos).
3. Sua *liberdade* para brincar como uma criança, explorando com curiosidade as possibilidades, entusiasmado diante dos desafios que podem surgir.

Os três elementos que determinam sua qualidade de vida e os três que determinam a qualidade do seu desempenho estão profundamente entrelaçados.

Comecei a escrever a primeira versão deste livro em 2004, depois de me mudar para o deserto de Sonora, no Arizona, para viver em relativa solitude. Eu me livrei da minha televisão e de metade das coisas que tinha, as palavras de Winston Churchill pairando para lá e para cá no protetor de tela do meu laptop:

*Aqueles que estão destinados à grandeza primeiro devem caminhar sozinhos pelo deserto.*

Fui ao deserto para viver de forma deliberada, em solitude, em uma tentativa de colocar em prática as palavras de Churchill. As palavras de Henry David Thoreau, que também vivera na natureza, igualmente penetraram meu coração. Como ele, eu queria...

(...) encarar apenas os fatos essenciais da vida e ver se eu não poderia aprender o que ela tinha a me ensinar, e não descobrir, quando chegasse o momento de morrer, que eu nunca tinha vivido de verdade. Não queria viver o que não fosse vida, pois viver é tão precioso; também não tinha o objetivo de praticar a resignação, a menos que fosse muito necessário. Eu queria viver profundamente e sugar todo o tutano da vida, viver de forma vigorosa e espartana, livrando-me



de tudo que não fosse vida, causar impacto e ter experiências perigosas, encurralar a vida, reduzi-la aos menores termos.<sup>2</sup>

Acabei dedicando cinco anos a pesquisar, conduzir entrevistas e escrever, permanecendo no deserto metade desse tempo. Fiquei obcecado em descobrir como o desempenho dos melhores do mundo era marcado pela confiança e pelo equilíbrio sob as mais extremas pressões. A principal questão que eu estudava – e sobre a qual interrogava psicólogos esportivos por toda a América do Norte – era a seguinte: como atletas olímpicos conseguem passar quatro anos treinando para um evento que talvez dure menos de um minuto e mesmo assim se manter tranquilos e confiantes sob tamanha pressão?

Imerso na pesquisa, entendi que ajudar atletas a vencer um campeonato mundial ou conquistar o ouro olímpico seria inútil a menos que isso melhorasse sua qualidade de vida – sua vida interior. Então passei a estudar dois conceitos principais:

1. Como manter um equilíbrio extraordinário e a resistência mental sob extrema pressão.
2. Como levar a melhor vida possível, com contentamento, alegria e confiança profundos.

No deserto, tive uma revelação incrível. Compreendi que a busca pelo desempenho extraordinário e a busca pela melhor vida possível seguem o mesmo caminho.

Essa compreensão mudou a minha vida.

Eu só queria ter chegado a essa conclusão enquanto ainda jogava para o Chicago Cubs. Teria atuado com muito mais liberdade e confiança. Eu estava jogando o jogo errado – só não sabia disso.

A maioria das pessoas passa a vida inteira assim, no jogo errado. Nós nos concentramos nas vitórias a curto prazo, na felicidade temporária e em conquistas superficiais, quando fomos criados para alcançar muito mais do que isso. Estamos jogando um jogo finito, em que, para uma pessoa ganhar, outra precisa perder, um jogo com começo, meio e fim, quando, na verdade, ele é interminável. A vida deveria ser uma jornada de conexão com

os outros, de crescimento mútuo, de descoberta de coisas novas e incríveis, não um jogo de constante comparação e competição, em que estamos sempre tentando nos encaixar ou ser bem-sucedidos. Em geral almejamos muito pouco, tentando pegar os frutos mais baixos de um único arbusto, quando, na realidade, há um pomar inteiro esperando por nós.

Qual jogo *você* tem jogado?

A melhor vida possível – a plenitude absoluta da vida – é feita de experiências extraordinárias, relacionamentos profundos e significativos e, acima de tudo, de amor, alegria e paz. Esses três “recursos” levam a uma abundância de frutos que se multiplicam em muito mais: paz se torna paciência, paciência se torna gentileza, depois bondade, lealdade, delicadeza e, por fim, autocontrole.

Seja lá qual for seu sonho, acredito que, no fundo, o que você realmente quer é estar pleno de amor, alegria, paz e todos os outros recursos poderosos que vêm com eles. A vida é extraordinária e está disponível para todos nós, porém ela cobra um preço alto. É preciso ter intenções claras e dedicação, além da disposição a se tornar vulnerável para desenvolver seu mundo interior.

Desenvolver o mundo interior é transformar o coração, para que o que ele mais ama seja poderoso e significativo. Isso permite que você tenha cada vez mais *crença, foco e liberdade*, os três elementos principais do desempenho extraordinário. Que você direcione seus pensamentos e crie padrões mentais com base em possibilidades extraordinárias e nas coisas que mais despertam sua paixão e seu entusiasmo – aquelas para as quais você nasceu –, em vez de ficar preso numa espiral de preocupação, estresse ou ansiedade.

A maioria das pessoas quer fazer o contrário, tentando alcançar o sucesso para ser feliz. No entanto, quando nos concentramos em melhorar nosso mundo interior, alcançamos muito mais. Podemos conquistar alegria e paz, propósito e poder, que também vão maximizar nosso desempenho. Mas precisamos fazer as coisas na ordem certa se quisermos ter um desempenho extraordinário a longo prazo. Também podemos ter uma vida incrível: o coração em primeiro lugar, o desempenho em segundo. O mundo interior primeiro, e o mundo exterior depois. Afinal, um mundo exterior extraordinário não faz diferença alguma sem um mundo interior significativo, não é?

A jornada rumo à melhor vida possível começa com a mudança das lentes pelas quais enxergamos o mundo. De acordo com o Dr. Darrell Johnson, professor da Regent College:

Todo ser humano tem uma visão da realidade; cada um enxerga a vida a partir de um referencial. Todos carregamos suposições profundas sobre a natureza da realidade. Podemos até não conseguir nomeá-las, mas elas existem. Elas se refletem na forma como tratamos as pessoas, como passamos o tempo e como gastamos nosso dinheiro. Ou, em termos mais simples, cada um de nós usa um par de óculos, que ganhou da própria família, de suas experiências na infância, dos livros que leu, das vivências que teve, dos filmes que viu. Essas visões da realidade afetam nossa vida como um todo.<sup>3</sup>

Os atletas e indivíduos mais extraordinários da história encaravam as próprias circunstâncias de um modo notadamente semelhante. Eles recorriam a lentes muito parecidas entre si para enxergar o mundo, mas muito diferentes das que todas as outras pessoas usavam.

Este livro vai ajudar você a entender como esses indivíduos incríveis treinavam a própria mente (e orientavam o próprio coração) de forma a estarem sempre aprendendo e crescendo, e como você pode treinar sua mente e seu coração do mesmo jeito.<sup>4</sup>

Para conseguirmos manter tanto o alto rendimento quanto uma vida plena, precisamos avaliar quem somos, como nos tornamos quem somos e o que nos motiva. Durante meus cinco anos de dedicação total à pesquisa, o mesmo elemento se destacava tanto para o alto desempenho quanto para uma vida extraordinária: o coração. Aprender que o coração (ou o espírito) é a principal força motriz dos dois foi o ponto de virada em minha investigação.

É no coração que armazenamos nossos sonhos e esperanças, crenças e suposições. É do coração que vêm o bem ou o mal, o amor ou o medo. Ele é a fonte de nossas motivações mais profundas e de nosso maior poder. Se quisermos desenvolver confiança e equilíbrio sob pressão, assim como contentamento e alegria profundos, temos que questionar as suposições e crenças que carregamos no coração – para ver se elas são de fato

verdadeiras. A vida inteira, todos nós contamos a mesma história a nós mesmos, e ela se baseia nas suposições e crenças que formamos no coração. Algumas são empoderadoras e verdadeiras, outras, não. Também temos crenças que nos permitem enxergar possibilidades e beleza onde ninguém mais as vê.

Quando a sua vida se baseia na Verdade com V maiúsculo, ela se expande todos os dias – como os raios de sol preenchendo um céu acolhedor –, revelando belezas desconhecidas. Nesta poderosa jornada rumo à *Excelência Interior*, vamos direcionar o seu pensamento para o que é poderoso e permanente.

Primeiro, no entanto, precisamos deixar para trás as suposições (vamos chamá-las de pressupostos) que possam ter limitado a nossa vida sem percebermos. Uma vida de possibilidades ilimitadas só é possível quando as suposições que a guiam também não têm limites.

**Aqui vão alguns pressupostos antigos que vamos deixar para trás (e os motivos para isso):**

- Eu sou meus pensamentos.
  - Às vezes pensamentos terríveis ou vergonhosos que passam pela nossa cabeça não são verdadeiros e não têm nada a ver com quem realmente somos.
- Meu valor depende dos meus resultados.
  - Talvez você tenha crescido em uma cultura ou família que incutiu essa crença em você, mas seu valor pessoal não aumenta nem diminui com base no seu desempenho.
- As pessoas que têm o melhor desempenho já nasceram assim.
  - Todas as habilidades com que nascemos podem ser aprimoradas muito além do que imaginamos, principalmente por meio da dedicação, de uma prática deliberada de habilidades específicas e do direcionamento e controle de nossos desejos.

**Aqui vão 10 novos pressupostos empoderadores que serão a base da mentalidade que você desenvolverá ao ler este livro:**

1. Todas as circunstâncias e todas as pessoas que encontramos estão aqui para nos ensinar e nos ajudar – tudo conspira para o nosso bem.
  - Nós fomos criados para a glória (valor inerente e infinito).
  - A vida que recebemos tem o objetivo de desenvolver nosso caráter e nos preparar para essa glória.
2. A vida é um reflexo das suas crenças.
  - A base do desempenho extraordinário, da alegria e da confiança – e a habilidade principal a se aprender – é saber acreditar.
  - Crenças são o painel de controle da vida, um termostato inconsciente que mantém a vida alinhada com nossos níveis de conforto. Para melhorar o desempenho (e a sua vida) de forma consistente e poderosa, é necessário mudar as suas crenças sobre quem você é e o que é possível.
3. O egocentrismo é a origem do medo.
  - Ele gera inibição (preocupação sobre o que os outros pensam de nós), excesso de questionamentos e, no fim, autorrejeição.
  - O maior obstáculo é atrapalharmos a nós mesmos devido à arrogância e à autorrejeição – ambas derivadas do egocentrismo.
4. Todos temos as mesmas necessidades e os mesmos desejos profundos.
  - Todo coração humano anseia desesperadamente por ser amado e aceito; boa parte do que fazemos tem o objetivo de suprir essa necessidade.
  - Nossa necessidade mais profunda é o amor incondicional, e nosso maior desejo é sermos completamente compreendidos e amados.
5. Todo mundo faz o melhor que pode com o que tem (no próprio coração).
  - Ou seja... de acordo com seu passado, seus entendimentos, suas crenças, seus medos, suas feridas e seus vazios.
  - Quando uma pessoa (inclusive você mesmo) age de forma a causar dor ou mágoa, ela faz isso por não ter recursos como amor, alegria e

paz suficientes, encarando o mundo de um ponto de vista egocêntrico de medo ou sofrimento.

6. O mapa não é o território.

- O mundo que você enxerga e com o qual interage não é a realidade; ele é algo que sua mente criou com base na sua maneira de interpretar e processar os acontecimentos da sua vida até o momento.
- O cachimbo que você viu no começo destes pressupostos não é um de verdade. É a imagem de um cachimbo. Essa distinção pode parecer boba, mas, na verdade, é muito importante (como René Magritte compartilhou conosco em sua pintura *A traição das imagens*, de 1929).

7. Você não é a sua mente.

- A mente é uma parte sua que você precisa treinar. É possível aprender a direcionar e controlar seus pensamentos da mesma forma que você aprende a controlar seu corpo.
- A maior liberdade que você tem é a de decidir onde posicionar seus pensamentos. À medida que entende que não é a sua mente, você se torna menos apegado aos pensamentos inúteis e negativos que surgem todos os dias, direcionando-os a ideias mais empoderadoras.

8. O problema não é o problema; o problema é a maneira como você o encara.

- Você não é feliz ou triste por causa das suas circunstâncias, mas por causa do que *pensa* sobre elas.
- Os seus sentimentos se originam quase completamente do que você pensa; o verdadeiro problema é o estado em que você fica por causa da sua maneira de encarar um problema.

9. Não existe fracasso, apenas feedback.

- Sucesso e fracasso estão extremamente interligados e são igualmente importantes, embora sejam classificados como opostos pela nossa cultura.
- Sua capacidade de aprender, crescer e maximizar o seu potencial está diretamente relacionada à sua capacidade de abraçar o fracasso.

10. A pessoa que tem o maior controle sobre seu mundo interior é a mais poderosa.

- O domínio do ego é o maior desafio (e o maior adversário) em qualquer competição.
- O desprendimento – a completa entrega – de apegos, preocupações e medos é o componente central do desempenho extraordinário e a base para a criação de crenças que levam à plenitude absoluta da vida.

Observação: No glossário (página 287) você vai encontrar definições – do ponto de vista da *Excelência Interior* – de alguns dos termos usados ao longo do livro.

Esses pressupostos são uma parte crucial da mentalidade que você vai desenvolver ao longo da vida. Você aprenderá muitas informações novas aqui e, como parte delas é novidade, talvez se sinta atordoado em alguns momentos. Não se preocupe, meus atletas profissionais alcançaram o sucesso extraordinário por meio desse processo, e a maioria deles se sentiu da mesma forma no começo. Lembre-se de que esta é a jornada de uma vida inteira. Este é um manual que você consultará muitas vezes.

Durante a leitura, deixe esta seção marcada para não perder de vista os novos princípios e pressupostos. Decore-os e faça anotações, principalmente nos primeiros capítulos, nos quais analisaremos os obstáculos desafiadores que todos nós enfrentamos. À medida que for fazendo isso, você vai começar a perceber como essas perspectivas ajudarão você a dominar seus maiores desafios. Essa será a base para as ferramentas e habilidades que você aprenderá no restante do livro.

Vamos lá!

## INTRODUÇÃO

*Somos criaturas sem entusiasmo, nos distraindo com bebida, sexo e ambição enquanto a alegria infinita nos é oferecida, como uma criança ignorante que prefere continuar brincando na lama, em um ambiente insalubre, porque não consegue nem imaginar a possibilidade de passar férias na praia. Nós nos contentamos com muito pouco.*<sup>1</sup>

– C. S. LEWIS, *O peso da glória*

Na madrugada de 27 de junho de 2011, Ryan Dodd acordou com o crânio fraturado num beco nos fundos de um bar, em uma região barra-pesada de Flint, Michigan. Foi sua primeira (e última) briga de bar – e seu estado era ainda pior do que ele imaginava. Algumas horas antes, tinha subido ao pódio em uma das maiores vitórias de sua carreira, erguendo a medalha de ouro do “Rei da Escuridão”.

Atletas profissionais de esqui aquático alcançam a rampa a 110 quilômetros por hora e voam a mais de 60 metros de altura. Ryan estava acostumado a enfrentar situações perigosas, mas nunca como naquela noite. No hospital, recebeu o diagnóstico de traumatismo craniano com hemorragia em três áreas diferentes do cérebro. Ele foi levado às pressas para a cirurgia para aliviar a pressão no crânio. Doze horas depois, conseguiram estancar os sangramentos.

Após uma recuperação milagrosa, Ryan não apenas voltou para o esqui aquático como se destacou. Após o incidente, venceu sua primeira competição em maio do ano seguinte. Algumas semanas depois, ganhou o torneio



mais importante do ano, o Masters, que nunca tinha vencido. Aquele seria o melhor ano de sua carreira até então.

Ryan continuou melhorando e, em 2017, quebrou o recorde mundial, tornou-se campeão mundial e o número um no mundo. Entre 2016 e 2019, Ryan venceu 87% dos torneios de que participou. Em agosto de 2019, em uma tarde de domingo nos arredores de Kuala Lumpur, na Malásia, venceu seu terceiro campeonato mundial seguido.

Como Ryan foi de acordar em um beco com traumatismo craniano a conquistas incríveis que ele nunca tinha sonhado serem possíveis?

Curiosamente, seu volume de treinamento permaneceu o mesmo. Ainda assim, havia uma diferença básica entre o Ryan pré-traumatismo craniano e o Ryan pós-traumatismo craniano que o ajudou a chegar ao topo da classificação mundial e a quebrar recordes. Ele encontrou uma forma diferente de viver no mundo – que mudou seu modo de encarar seu desempenho e toda a sua vida.

Este livro fala dessa diferença.

É uma maneira completamente distinta de encarar o mundo, que transforma não apenas o modo como pensamos, mas aquilo em que pensamos. É um estilo de vida diferente, que renova nosso coração e o faz parar de almejar objetivos temporários, superficiais, e buscar metas poderosas e permanentes. É algo que inverte completamente nossa maneira de buscar o alto rendimento.

A vida e o desempenho de Ryan mudaram de forma radical quando ele aprendeu a *Excelência Interior*. Este livro lhe ensinará o que ele e outros atletas renomados aprenderam: como treinar sua mente para ter um desempenho extraordinário e a plenitude da vida.

Independentemente de sermos atletas ou não, todos lidamos com o desempenho. Todos “competimos” para ter dias bons, lidar com adversidades, entrar em um ritmo que flua com paz e propósito e conseguir resultados excelentes. Também temos uma certa mentalidade a partir da qual nosso desempenho flui – e isso vale inclusive para nossa vida diária.

A mentalidade reflete a postura e o modo de pensar que resultam da forma como vemos a nós mesmos e o mundo. Essas percepções moldam atitudes e pensamentos que se tornam hábitos, orientando nosso coração ao redor daquilo que consideramos importante e possível na vida. A mentalidade determina o tom de tudo que fazemos.

A mentalidade da *Excelência Interior*<sup>2</sup> é a seguinte:

*Estou competindo para elevar o nível de excelência na minha vida, para aprender e crescer, de modo a elevar o nível dos outros também.*

Nós não buscamos o alto rendimento pelos troféus ou para sermos idolatrados, mas para descobrir alguma coisa dentro de nós e vivenciar algo que nunca experimentamos. Nós competimos pela competição em si, para aproveitar plenamente o momento e nos sentir vivos. Fazemos isso para ajudar os outros – inclusive nossos oponentes – a alcançar a mesma coisa, para todos conseguirmos aprender, crescer e elevar o nível de excelência em nossa vida. Nós ansiamos pelas adversidades e pelos desafios como uma forma de enxergar a verdade sobre quem somos naquele momento e, portanto, quem podemos nos tornar.

Nós não escalamos montanhas para alcançar o topo – escalamos para ver quem podemos nos tornar enquanto tentamos chegar lá. O topo nos oferece um objetivo e um foco para nossos comportamentos, mas o motivo da escalada ou da competição é muito mais empoderador do que uma paisagem ampla e postagens em redes sociais.

Veja o que a patinadora de velocidade no gelo Clara Hughes escreveu em seu diário após conquistar uma medalha de ouro:

No meu coração, está bem claro por que continuo patinando. Garanto que meu objetivo não é uma medalha pendurada no pescoço. Medalhas são coisas que mando para minha mãe em Winnipeg, para ela mostrar a amigos e parentes. Não são elas que me dão a sensação profunda de superação, que formam meu senso de identidade, que me ensinam a viver.

Hughes patina para aprender a viver. A maneira mais poderosa de viver é elevar o nível de excelência na sua vida, aprender e crescer, de modo a elevar o nível dos outros também.

Aqui vai uma comparação entre a perspectiva da *Excelência Interior* e a forma como o mundo encara as competições:

| A MENTALIDADE DO MUNDO                                 | A MENTALIDADE DA <i>EXCELÊNCIA INTERIOR</i>   |
|--|---|
| Vencer é tudo.   | Desenvolver força interior, vivenciar o momento plenamente e continuar a crescer são objetivos bem mais duradouros e empoderadores.                                 |
| Você é os seus resultados.                             | Resultados são uma medida inconsistente do sucesso e do fracasso – podemos ter um péssimo desempenho e vencer, assim como podemos ter um ótimo desempenho e perder. |
| O oponente é o inimigo.                                | O oponente é nosso parceiro na dança.   |
| O fracasso não é uma opção.                            | O fracasso é o componente essencial para o crescimento. Não existe “fracasso” de verdade, apenas feedback.  |
| Competidores impetuosos ficam irritados quando perdem. | Os melhores competidores desenvolvem controle emocional e usam seus erros para melhorar.  |

A *Excelência Interior* é um estilo de vida e um sistema de treinamento mental desenvolvido para ajudar você – seja um atleta profissional ou um cidadão comum – a ter um desempenho extraordinário e ser o seu verdadeiro eu, de modo a ser capaz de viver com a plenitude absoluta da vida.

Neste livro, veremos como grandes atletas olímpicos passam anos treinando para um evento que pode durar menos de um minuto. Apesar de não terem total controle sobre seus resultados, eles fazem seu trabalho com paz e confiança, ainda que sob altíssima pressão. Veremos como você pode fazer o mesmo.

Na minha experiência conversando e trabalhando com atletas e líderes de elite, entendi que o que realmente queremos, além de conquistar objetivos e propósitos palpáveis, é nos sentir vivos. Ansiamos por experiências incríveis e relacionamentos significativos, e queremos alcançar nosso pleno potencial. Queremos ser desafiados e criativos. Queremos crescer. Queremos liberdade para viver com paixão e ir atrás dos nossos sonhos, não importa o que as outras pessoas pensam, quanto dinheiro ganhamos ou o status que alcançamos. No fim das contas, queremos a melhor vida possível – a plenitude absoluta da vida.

O medo leva tudo isso embora. Ele habita as memórias dolorosas do passado e as experiências desconhecidas do futuro, nos afastando das possibilidades ilimitadas do momento presente. Em vez de desafios, enxergamos obstáculos; em vez de oportunidades, enxergamos contratempos. Em vez de vivenciar o crescimento, vivemos no passado. Se quisermos viver de verdade, precisamos abraçar nossos medos e encontrar a coragem de ser nosso verdadeiro eu.

Quando eu era defensor dos Chicago Cubs, meu valor e minha identidade giravam em torno do meu desempenho, basicamente da minha média de bolas rebatidas. Se eu rebatia bem, andava empertigado e me sentia ótimo. Se rebatia mal, meus ombros se curvavam e meu otimismo desaparecia. A vida era uma montanha-russa de emoções. Eu era prisioneiro dos resultados, e isso prejudicava meu desempenho. Tinha medo de fracassar, e esse medo fazia minha mente se concentrar no passado e no futuro.

Quando comecei a trabalhar com atletas profissionais e olímpicos, sempre deparava com o mesmo cenário: atletas que tinham perdido a alegria e a paixão pela vida diante da pressão pelo melhor desempenho. O medo do fracasso controlava a vida deles.

Este livro mostra como alguns dos melhores atletas do mundo aprenderam a *Excelência Interior*, como isso os impulsionou a ter um desempenho extraordinário, mesmo nos momentos em que eram dominados pela dúvida, e como você pode alcançar o mesmo sucesso na sua vida. Porém, mais do que isso, você vai aprender a viver o dia a dia com contentamento, alegria e confiança profundos.

Veremos como os princípios básicos são os mesmos, seja você uma atleta ou um executivo, um time olímpico ou uma equipe corporativa. Vamos explorar o conceito da autotranscendência e as maneiras como o estudo de pessoas extraordinárias nos ensina a alcançar nosso melhor desempenho e a viver de verdade.

O primeiro conceito a ser aprendido é o seguinte: este livro, este estilo de vida, se baseia em um pressuposto:

*O maior obstáculo que enfrentamos, no desempenho e na vida, é o egocentrismo.*

Não me refiro a egocentrismo do ponto de vista moral. A questão principal é que, quando estamos envolvidos demais com nós mesmos, nossa visão se estreita, nosso crescimento fica limitado e nossos fracassos são amplificados. A curiosidade e o entusiasmo diante dos desafios são substituídos pela ansiedade e pelo medo do fracasso. O potencial da autorrejeição aumenta.

Sua forma de ver o mundo e, portanto, o que acredita ser possível vêm das crenças que você criou e da história que construiu sobre quem é. Essa história nasce da avaliação incessante da mente sobre o seu passado, ao qual você se mantém apegado. É esse apego que nos limita. Seu maior obstáculo está na mente, ou melhor, na programação da sua mente com base em quem você determinou inconscientemente que é.

A solução para isso já empoderou profissionais, atletas olímpicos e de alto rendimento, e algumas das melhores equipes do mundo. É um modelo baseado em três palavras simples: amor, sabedoria e coragem. Amor é seguir o coração, sabedoria é expandir sua visão e coragem é estar completamente presente. Nesse modelo, amor se torna paixão, sabedoria se torna propósito, e coragem se torna equilíbrio.

Se, em sua busca pelo extraordinário, você dedicar sua vida a aprender e crescer com amor, sabedoria e coragem, seu coração aprenderá aos poucos a valorizar mais as experiências do que os resultados. Você ganhará crença, foco e liberdade (CFL). Não vai demorar muito para que vivenciar completamente o momento se torne mais importante do que o resultado final, o que é irônico, porque isso vai ajudá-lo a alcançar o sucesso com mais frequência. Seu coração, que antes se concentrava em objetivos e desejos temporários, superficiais, perderá a insegurança em relação a si mesmo e se tornará dedicado àquilo que é poderoso e permanente. Seu desempenho vai decolar. Sua vida vai mudar. Vamos lá. Maravilhas nos aguardam.

# 1

## MASLOW E O MASERATI

### A busca por mais

*Seduzidos pelo canto da sereia de uma sociedade consumista e cheia de soluções rápidas, muitas vezes escolhemos um caminho que traz apenas a ilusão da conquista, a sombra de uma satisfação.<sup>1</sup>*

– GEORGE LEONARD, mestre de aikidô

Se você quer liberdade, pode ser uma boa ideia ir viver na selva. Lá não há contas a pagar nem um quintal para cuidar. Se o que você quer é estabilidade e segurança, pode ser uma boa ideia contar com as três refeições diárias oferecidas atrás das grades de uma prisão. Porém, se você quer uma liberdade diferente, a liberdade de uma vida de visão e coragem, paz e alegria, isso terá um preço. A verdadeira liberdade custa caro.

Para sermos realmente livres, precisamos ter a coragem de nos adequar a certas disciplinas, de encarar nossos medos e entrar em contato com quem somos de verdade. O caminho rumo ao sucesso real e à satisfação a longo prazo é arriscado: obstáculos como o materialismo, o consumismo e a gratificação instantânea nos assolam todos os dias. Eles geram um entorpecimento sedutor e uma falsa realidade que inibe uma vida poderosa, uma vida de liberdade. À medida que nos adequamos às expectativas da sociedade e suas definições de sucesso, passamos a ser definidos pelo nosso desempenho diário (e por nossos resultados), perdemos nossa liberdade e, por fim, perdemos a nós mesmos.

É uma visão assustadora, o caminho arriscado rumo aos nossos verdadeiros sonhos. É bem mais confortável seguir a rota mais fácil, mais ampla,

de menos riscos, menos fracassos e mais autocomplacência. Não gostamos de encarar o caminho desconhecido das possibilidades; ele é apavorante demais. É mais fácil ceder àquela parte da mente que deseja gratificação instantânea e prazeres temporários para esconder a imagem mais ampla e mais assustadora daquilo que realmente queremos: os momentos sagrados que experimentamos quando nos sentimos vivos de verdade. Então acabamos usando os talentos que Deus nos deu para ir atrás de falsos ídolos – dinheiro, status, números ou aprovação –, em uma tentativa de saciar nossa intensa sede de estar aterrados e realizados.

Todos nós já passamos por momentos em que tudo se encaixou em perfeita harmonia: momentos sagrados, em que estivemos imersos de corpo e alma na experiência e nos sentimos plenamente vivos. Quando esses momentos acontecem, desejamos, mesmo que por um milésimo de segundo, ter a coragem de permanecer nesse caminho arriscado com todo o nosso coração.

E nós podemos fazer isso! Só que, com frequência, somos tão duros com nós mesmos, amplificando todos os nossos fracassos e arrependimentos, que deixamos de enxergar o que ainda é possível – uma vida de liberdade, repleta de contentamento, alegria e confiança profundos, independentemente das circunstâncias. Todos nós somos humanos, lá no fundo temos os mesmos desejos e preocupações. Queremos experiências incríveis e relacionamentos significativos, queremos fazer parte de algo maior que nós mesmos. Queremos amar e rir e ser bem-sucedidos. Isso é da natureza humana.

Mas cada um de nós também tem uma mente cheia de julgamentos, que produz desejos que nos machucam e crenças que nos limitam. Tudo isso acontece porque ela não foi treinada para lidar com o único componente que está por trás de tudo: *nossos pensamentos*.

Na busca pelo desempenho extraordinário, é fácil sucumbir à ansiedade e à pressão, porque muitas coisas estão fora do nosso controle. Por outro lado, quando aprendemos a viver completamente no momento presente, conseguimos alcançar nosso melhor desempenho e amar o desafio. Toda performance, apresentação ou dificuldade que encontrarmos se torna uma oportunidade de aprender, crescer e vivenciar ativamente cada momento. Nesta jornada, você verá que os melhores momentos sempre

surgem de uma mente livre de confusão e de um coração leve. Isso nos permite correr os riscos necessários para nos tornarmos tudo que fomos criados para ser.

## O caminho estreito da autotranscendência

*Não almeje o sucesso – quanto mais você almejá-lo e transformá-lo em um alvo, mais errará a mira. Pois o sucesso, assim como a felicidade, não pode ser encontrado; ele deve resultar de algo, e só tem lugar como efeito colateral involuntário da dedicação de uma pessoa a uma causa maior do que ela ou como subproduto da entrega pessoal a outro ser.*

– DR. VIKTOR FRANKL, sobrevivente do Holocausto, escritor,  
*Em busca de sentido*

Na busca por uma vida de liberdade, há dois caminhos básicos: a estrada mais popular, ampla e convidativa, oferecendo elogios e admiração; e a estreita, que, apesar de difícil, menos glamourosa e frequentemente pedregosa, leva ao contentamento, à alegria e à confiança profundos. Este último caminho é marcado por sacrifícios, mas é essencial para um desempenho extraordinário. Nele, encontramos a liberdade de um coração não dividido, não apegado a resultados nem ao que os outros poderiam pensar ou dizer.

O psiquiatra Abraham Maslow estudou esse caminho de um jeito interessante.<sup>2</sup> Ele analisou as características de personalidades bem-sucedidas como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson e Albert Einstein: como pensavam, com que sonhavam, como viviam. Ao fazer isso, descobriu que todas elas compartilhavam várias características, incluindo um forte senso de identidade, uma conexão próxima com outras pessoas e tanto a curiosidade quanto a engenhosidade necessária para solucionar problemas. Elas apresentavam níveis elevados de autoaceitação e tinham motivação para ter momentos de intensa realização, conhecidos como experiências de pico. Ele chamou essas pessoas, que não apenas mudaram o mundo como também tiveram uma vida plena, de *pessoas autorrealizadas, completamente humanas*.



Segundo Maslow, essas pessoas, com sua visão mais ampla, compartilhavam a capacidade única de desfrutar de momentos em que se sentiam realmente vivas, criativas e integradas. Os grandes realizadores de Maslow buscavam, de forma abnegada, um propósito que ia além de si mesmos. Por isso nós os chamaremos de pessoas *autotranscendentes*, que enxergavam o mundo de um ponto de vista que ia além do eu e, portanto, tinham a liberdade de viver plenamente. Aqui vão as nove características que Maslow usou para descrevê-las:

1. **Absorção total:** Elas aprendem a vivenciar eventos importantes de forma completa, vívida e abnegada, com total concentração.
2. **Crescimento pessoal:** Elas não se apegam a necessidades ou desejos inferiores (por exemplo, a aprovação de terceiros) e, em vez disso, buscam aprender e crescer. Seu objetivo é mais aproveitar o momento do que conseguir qualquer recompensa palpável. Para elas, os fins *são* os meios; a fonte do prazer é a jornada, não o resultado.
3. **Consciência de si:** Pessoas autotranscendentes se dedicam a entender suas reais motivações, emoções e capacidades. Elas são guiadas por um código de ética próprio, o que frequentemente faz com que se sintam estrangeiras em uma terra estranha.
4. **Gemeinschaft:** O termo alemão significa companheirismo e comunidade. Maslow acreditava que o pertencimento é uma necessidade humana básica e que a conexão com os outros é uma parte essencial da autorrealização.
5. **Gratidão:** Elas têm a maravilhosa capacidade de apreciar repetidas vezes, de forma genuína e ingênua, as pequenas coisas boas da vida, com fascínio, prazer, admiração e até êxtase, por mais que essas experiências tenham se tornado sem graça para os outros. Para uma pessoa assim, qualquer pôr do sol pode ser tão lindo quanto o primeiro, qualquer flor continua deslumbrante, mesmo em meio a um milhão de outras flores. Até um dia de trabalho normal e a rotina diária da vida podem ser emocionantes.
6. **Autenticidade/resistência à aculturação:** Elas se sentem motivadas a desenvolver seu pleno potencial interior, e não a buscar as recompensas externas da sociedade; têm maior autonomia e resistem para não se tornarem iguais aos outros.

7. **Solitude:** Pessoas autotranscendentes conseguem ficar sozinhas com os próprios sentimentos. Costumam desejar mais a solidude que as pessoas comuns. Gostam de ter tempo para refletir em silêncio, sem a necessidade de estarem cercadas de gente o tempo todo. Elas conseguem estar perto de alguém sem sentir que precisam se comunicar; estar na presença do outro já é suficiente.
8. **Propósito maior que si mesmo:** Elas têm alguma missão na vida, alguma tarefa a cumprir, algum problema fora de si mesmas que exige boa parte de sua energia, pelo bem da humanidade.
9. **Ausência de defesas do ego:** Maslow acreditava que criamos barreiras tentando nos proteger, mas que acabam nos limitando. Pessoas autotranscendentes conseguem identificar suas defesas interiores e depois encontrar a coragem necessária para abrir mão delas.

Nas páginas a seguir, você vai aprender como o egocentrismo leva ao medo e, da mesma forma, como a abnegação leva ao destemor. Para pessoas autotranscendentes, sua preocupação natural consigo mesmas – e toda a mesquinha e limitação que a acompanham – é ofuscada por uma visão muito mais ampla, que oferece possibilidades bem mais abrangentes do que uma mente egocêntrica seria capaz de imaginar.

Segundo Maslow, essas características e os comportamentos associados a elas revelam o que já está dentro de nós, ou melhor, o que nós já somos.

Imagine Michelangelo talhando o bloco de mármore enquanto esculpia o Davi. Ele removeu tudo que não era o Davi para expor sua magnífica forma humana. Da mesma maneira, nós somos a pedra com o potencial de se tornar algo incrível, mas acabamos limitados pelos medos, expectativas e preocupações. Nós fomos socializados para valorizar a fama e a popularidade do sucesso, por mais passageiras que sejam, e não as experiências que as geram. Assim, perdemos a alegria. Ficamos tão obcecados em vencer que começamos a ter medo de perder.

O apego por algo que está fora do nosso controle nos torna carentes e traz consigo o medo de não conseguir o que queremos. Surgem então a preocupação com nós mesmos e a inibição, dispersando nossa energia e dividindo nosso poder. Cria-se uma via de mão dupla, oscilando entre a busca pela vitória e o medo de perder; a tensão cresce à medida que a

pressão aumenta. Porém, por trás dessas limitações, há um coração não dividido – o coração de um guerreiro –, nosso verdadeiro eu. Remova tudo que não é você e, assim como Michelangelo revelou o Davi, você descobrirá força e equilíbrio incríveis.

## O vírus da afluência

*O real valor de um homem é medido pelos objetos que ele almeja.*<sup>3</sup>

– MARCO AURÉLIO, imperador romano, 121-180 d.C.

É difícil remover aquilo que nós não somos. É fácil nos desviarmos do caminho, seduzidos pela ilusão do que parece ser nosso verdadeiro sonho. A cultura ocidental nos expõe diariamente ao vírus da “afluência” (o mais perigoso de todos – que é capaz de roubar nossa alma). Ele idolatra cinco coisas:

- Aparência física
- Conquistas
- Influência social
- Meios materiais
- Abundância financeira

ACIMA traz em si a conotação de superioridade. Esses cinco símbolos do sucesso podem nos roubar nossos sonhos reais ao colocarem nosso foco neles, e não no que é realmente importante, empoderador e permanente. O vírus da afluência nos injeta o desejo constante de conseguir mais e de nos comparar uns com os outros, sem nunca se satisfazer. É um fenômeno que divide nosso coração e nos distancia de nosso verdadeiro eu.

Ironicamente, nossa obsessão por esses símbolos nos afasta do sonho real dentro de nós. Um carro melhor. Uma casa maior. Um milhão de seguidores. A atração natural por coisas que melhoram nossa aparência e trazem uma sensação gostosa é o ponto em que o caminho se desvia do que é poderoso, gratificante e permanente.

De acordo com Maslow, se passarmos a vida sempre em busca de um lugar melhor para morar e de um carro mais bonito (por mais legais que

sejam), estamos suprimindo apenas as necessidades inferiores.<sup>4</sup> O problema não está nos componentes do vírus em si – a abundância financeira, as conquistas, etc. –, mas em depositar nossa confiança e nossa identidade em algo passageiro e instável.

O problema real surge quando essas coisas externas se tornam nossos maiores tesouros, porque o coração passa a seguir essa mesma lógica. O foco de nossos maiores desejos nos molda a ter as características daquilo que desejamos. Os meios materiais e as conquistas, a aparência física, a abundância financeira e a influência social, tudo isso é passageiro, e um coração calcado em coisas transitórias terá a insegurança como companheira constante.

Quando outras pessoas elogiam ou cobiçam nossos símbolos de sucesso, sentimos um orgulho momentâneo e temos uma falsa sensação de merecimento, que nos instiga a conseguir mais daquilo que nos rendeu elogios. Quanto mais conquistamos, mais queremos e maior é a dificuldade de curtir as coisas que antes eram muito empolgantes. Essa ânsia se transforma em uma doença, que leva ao desespero à medida que nossa identidade vai se definindo por aquilo que temos, que conquistamos, por nossa aparência ou pela maneira que os outros nos enxergam. Quando alcançamos objetivos desse tipo, entendemos que eles são ociosos, que deixam em nós um vazio.

Na cultura ocidental, o vírus da afluência está por todo canto. Quando todo mundo que nos cerca está gripado, é difícil não ficarmos doentes também; precisamos tomar medidas para aumentar nossa imunidade ou também seremos contaminados. A imunidade, como veremos ao longo do livro, é fortalecida por um forte senso de identidade, um propósito maior que si mesmo e um sistema poderoso para gerenciar nossos pensamentos, sentimentos e desejos.

Nas minhas visitas a outras culturas, deparei com uma vida bem mais simples. Na Costa Rica, por exemplo, advogados e taxistas, clientes e donos de loja, todos pareciam socialmente iguais. Um dentista pode socializar com o motorista de um reboque e convidá-lo para jantar após ter seu carro rebocado, como aconteceu com a família com quem morei lá enquanto trabalhava como coach. Ainda me lembro do meu anfitrião perguntando se ele queria comer com a gente – como se isso fosse muito normal – e ficando

muito entusiasmado durante o jantar quando o motorista lhe mostrou em um mapa de qual região ele vinha. A cultura costa-riquenha me pareceu bem mais feliz e satisfeita que a minha. As pessoas trabalham. Comem. Se divertem. Em seu país em desenvolvimento, elas precisam de pouco e apreciam muito.

## Seu desejo mais profundo

*Ó Deus maravilhoso, aumentai minha capacidade de me fascinar pelo que é fascinante e remoei minha atração pelo que é insignificante!*<sup>5</sup>

– DR. JOHN PIPER, teólogo

Cerca de 1.700 anos atrás, viveu um cara chamado Aurélio Agostinho, conhecido por amar a sabedoria e por ter uma grande sede de conhecimento. Em seus estudos, ele compartilhou uma ideia intrigante: “Em grande parte, somos moldados não pelo que pensamos, não pelo que fazemos, mas pelo que amamos. Pois, ao indagarmos se alguém é uma boa pessoa, não questionamos sobre suas crenças ou esperanças, mas sobre seus amores.”<sup>6</sup>

Em outras palavras, são nossos amores que comandam nossas ações e a direção da nossa vida. Aquilo que mais amamos em determinado momento controla nossa vida naquele instante. Agostinho acreditava que a causa fundamental da nossa insatisfação era o fato de nossos amores estarem desordenados. Se amarmos a popularidade acima de tudo, a insegurança nos seguirá por toda parte. Se amarmos algo mais poderoso, no entanto, como o amor em si – do tipo incondicional –, seremos empoderados e satisfeitos. Para termos uma vida de plenitude, portanto, devemos organizar nossos amores de forma empoderadora. Devemos amar mais o que for mais poderoso.

Nos meus tempos como jogador profissional de beisebol, eu acreditava que o que mais amava era acertar home runs, ouvir os gritos da torcida, estar em boa forma e competir. O que entendi desde então, mas que não sabia na época, é que o que eu realmente amava era me sentir totalmente vivo. Eu ansiava por estar presente de corpo e alma no momento... jogar

com paixão... fazer parte de um time, nos aproximando cada vez mais em torno de um propósito comum.

O que você mais ama é um bom indicador para saber se você foi ou não infectado com o vírus da afluência. Como descobrir o que você mais ama? Faça a si mesmo três perguntas:

1. Com que eu sonho?
2. Com que me preocupo? (O que tem me deixado ansioso com frequência?)
3. Com que fico aborrecido? (O que me deixa mais zangado?)

A resposta para essas perguntas revela o que, no fundo do seu coração, é mais importante para você. Sua vida será tão estável quanto essa *coisa*. É em torno dela que sua vida é construída. Então? Você foi contaminado pelo vírus?

Um dos sintomas virais é a sensação que os contaminados costumam ter de que o mundo lhes deve alguma coisa. Quando nos habituamos a certo nível de sucesso material e nossa identidade fica atrelada a ele, nos sentimos profundamente abalados quando as palavras ou ações de alguém ameaçam nossa reputação ou nosso status. Aquelas coisas que a sociedade diz que são incríveis – apesar de serem passageiras – se infiltraram em nossa identidade. Elas se tornaram parte de nós.

A característica mais influente do vírus não é nem o desejo por mais, mas o desejo por ter mais do que os outros. O *mais do que* é a chama que faz ferver a poção.

Todos nós temos o desejo inato de crescer, de nos tornarmos quem podemos ser. No entanto, é difícil interpretar o que isso significa e saber como chegar lá. É muito fácil se distrair, tomar o caminho errado, sair em busca de objetivos inferiores e se deixar guiar por ambições menores. Nós queremos experiências incríveis e uma vida significativa, mas com frequência somos atraídos por desejos, comparações e buscas que não são importantes nem emocionantes. A vida se torna repetitiva e entorpecida quando nosso maior objetivo ou desejo, em última instância, é vazio.

David Foster Wallace, finalista do Prêmio Pulitzer, defende que estaremos enganando a nós mesmos se acharmos que não idolatramos nenhum objetivo/coisa/deus. Ele explica:

Nas trincheiras diárias da vida adulta não existe ateísmo. Não existe isso de não idolatrar nada. Todo mundo idolatra alguma coisa. Nossa única escolha é o quê. E um ótimo motivo para escolher algum tipo de deus ou figura espiritual – seja J. C., Alá, Javé, a deusa-mãe Wiccana, as Quatro Nobres Verdades ou algum conjunto de princípios éticos invioláveis – é que basicamente qualquer outra coisa que idolatrarmos vai nos comer vivos. Se idolatrarmos dinheiro e bens materiais – se buscarmos neles o verdadeiro sentido da vida –, nunca teremos o bastante. Nunca sentiremos que temos o bastante. A verdade é essa. Se idolatrarmos nosso corpo, nossa beleza e nosso poder de atração sexual, quando o tempo e a idade começarem a deixar marcas, morreremos um milhão de vezes antes de finalmente nos enterrarem. De certa forma, já sabemos tudo isso – é algo que foi codificado em mitos, provérbios, clichês, chavões, ditados, parábolas: é o esqueleto de toda grande história. O segredo é manter essa verdade em nossa consciência diária. Se idolatrarmos o poder, nos sentiremos fracos e com medo, e precisaremos sempre conquistar mais poder sobre os outros para manter esse medo sob controle. Se idolatrarmos o intelecto, o fato de sermos vistos como inteligentes, acabaremos nos sentindo burros, uma fraude, sempre prestes a ser descobertos. E assim por diante.<sup>7</sup>

Talvez você diga: eu não me importo com a opinião dos outros. Não tenho apegos nem vícios. Só quero ser feliz. Então talvez a felicidade seja o seu deus. Nesse caso, ela será inalcançável para sempre se sua vida não tiver mais significado e desejos outros que não apenas suprir suas próprias necessidades. A vida será uma busca contínua por mais – mais conforto, mais aceitação, mais seguidores ou simplesmente mais ocupação.

## A busca por fantasmas

Em seu reflexivo livro *Season of Life* (Temporada da vida), Jeffrey Marx fala sobre o estilo único do treinador Joe Ehrmann, antigo astro da NFL que se tornou assistente voluntário no colégio de ensino médio Gilman, em

Maryland. De fora, a carreira de Ehrmann na NFL parecia ser um sucesso, mas ele se sentia vazio.

Ele explica:

Eu achava que o futebol americano profissional me ajudaria a encontrar algum propósito ou sentido na vida. Mas a verdade é que tudo que encontrei na NFL foi mais confusão. Eu insistia em acreditar que, se não fosse naquele contrato, no próximo eu com certeza encontraria alguma serenidade ou paz, ou na próxima garota, na próxima casa, no próximo carro, no próximo prêmio, quando eu jogasse numa final de campeonato, quando eu chegasse ao Super Bowl. E acho que o que aconteceu comigo acontece com muitos atletas profissionais: você começa a perder perspectiva. Você meio que vai subindo a escada do sucesso e, quando chega ao topo, percebe que ela levava ao edifício errado.<sup>8</sup>

Joe percebeu que tinha sido ensinado a buscar apenas os fantasmas daquilo que realmente queria. “O grande fracasso da sociedade é fazermos um péssimo trabalho na hora de ensinar os meninos a serem homens”, diz ele.<sup>9</sup> Em seu desejo de ser homem, ele buscou uma masculinidade falsa, tentando encontrar validação em suas habilidades atléticas, em suas conquistas sexuais e no sucesso econômico. Joe diz:

A masculinidade, em primeiro lugar e acima de tudo, precisa ser definida em termos de relacionamentos. O sucesso existe em termos de relacionamentos. O segundo critério – o único outro para masculinidade – é que todos nós devemos ter uma causa, um propósito na vida, que seja maior do que nossos sonhos, esperanças, desejos e vontades individuais. No fim da vida, devemos poder olhar para trás e saber que o mundo de algum jeito se tornou melhor porque nós vivemos, amamos, colocamos o outro no centro e nos voltamos para os outros.

A abordagem incomum de Joe vem da sua própria experiência em busca do sonho americano, um sonho que, no fim das contas, não cumpriu o



prometido. O que Joe queria era algo mais substancial que troféus, mais significativo que dinheiro. Enquanto jogava futebol americano profissional, ele descobriu que os atraentes símbolos externos do sucesso lhe traziam uma gratificação instantânea, mas desviavam seu foco das qualidades que o ajudariam pelo resto da vida.

A armadilha em que Joe caiu e o vírus que o afligiu aprisionam quase todos nós. Todo mundo quer ser bem-sucedido, mas o que isso significa? Com frequência, as pessoas dizem que só querem ser felizes, mas até mesmo esse conceito é difícil de definir. Não somos muito bons em determinar o que nos traz felicidade, e muito menos em saber como nos sentir vivos de verdade. Queremos alegria, paz e satisfação reais e duradouras, mas todos os dias deparamos com potenciais atalhos que sabotam essa busca. Algo no horizonte sempre nos atrai para recompensas temporárias, nos distraindo do processo de aprimoramento do caráter necessário para desenvolvermos força interior.

Quando temos força interior, agimos no mundo com paz e confiança, não importam as circunstâncias. Quando nossa vida interior é instável, agimos no mundo com fraqueza, não importa quanto dinheiro ou sucesso tivermos.

É natural querer pular o processo de desenvolvimento do caráter de nosso mundo interior. Nossa cultura ensina que devemos nos concentrar em objetivos temporários, superficiais. É fácil acabarmos presos em um entorpecimento robótico, obcecados em alcançar o próximo patamar na vida pessoal ou profissional. Nesse processo, o significado se perde, só importa o resultado final, vencer ou perder, e como seremos avaliados e vistos pelos outros. Acabamos perdendo de vista o motivo pelo qual queremos realizar nossos desejos, que são as experiências que temos e o crescimento que resulta delas. Em vez de usarmos para aprender e crescer, cada performance e seus respectivos resultados se tornam cada vez mais uma avaliação de nosso valor pessoal e uma busca constante por ele.

Assim acabamos buscando sentimentos para nos apaziguarmos, nos tornando escravos de nossos impulsos, em vez de fazermos o que precisa ser feito para construirmos uma base duradoura para a melhor vida possível.

## 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 (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 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 (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 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 (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 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

