

“Eu amo a vida que estas ferramentas me proporcionaram.”

— JONAH HILL, diretor de *O método de Stutz*



O método

5 ferramentas para gerar

coragem, criatividade,
força de vontade e uma
vida com propósito



PHIL STUTZ
& BARRY MICHELS

A Lucy Quvus, que não me permitiu desistir.
— PHIL STUTZ

À minha irmã Debra, uma guerreira
espiritual da mais elevada grandeza, que me
ensinou a viver com graça, coragem e amor.
— BARRY MICHELS

Doces são os usos da adversidade,
Que, como o sapo, feio e venenoso,
Carrega ainda na cabeça uma joia preciosa.
— WILLIAM SHAKESPEARE,
COMO GOSTAIS

Aquilo que machuca instrui.
— BENJAMIN FRANKLIN

A revelação de um novo caminho

Roberta era uma paciente de psicoterapia que eu estava atendendo pela primeira vez. Com menos de quinze minutos de sessão eu logo me senti completamente inútil. Ela viera até mim com um objetivo muito específico: não queria mais ficar obcecada com a infidelidade do namorado.

– Eu leio as mensagens que ele recebe e depois faço um verdadeiro interrogatório; às vezes até vou à casa dele para espioná-lo. Nunca encontro nada, mas não consigo me controlar.

Achei que o problema dela fosse facilmente explicável pelo fato de que seu pai abandonara a família de repente quando ela era criança. Mesmo agora, aos 20 e poucos anos, ainda tinha pavor de ser abandonada. Porém, antes que pudéssemos analisar a questão mais a fundo, ela me olhou nos olhos e exigiu:

– Me diga agora como parar com essa obsessão. Não quero perder tempo nem dinheiro ouvindo *por que* sou insegura. Isso eu já sei.

Se Roberta viesse se consultar comigo hoje, eu ficaria exultante por ela saber exatamente o que queria e não teria dúvidas sobre como ajudá-la. Contudo, isso aconteceu há 25 anos,

quando eu estava começando minha carreira de psicoterapeuta. A franqueza de seu pedido me atravessou como uma flecha. Fiquei sem reação.

Mas também não me culpei por isso. Tinha acabado de passar dois anos devorando todas as teorias correntes sobre a prática da psicoterapêutica. Só que quanto mais informações eu digeria, maior era minha insatisfação. As teorias pareciam distantes da experiência real que alguém teria se estivesse em apuros e precisasse de ajuda. Meus instintos me diziam que eu não havia aprendido a responder diretamente aos pedidos de uma paciente como Roberta.

Pensei que talvez essa habilidade não pudesse ser descrita num livro, mas apenas desenvolvida em conversas cara a cara com alguém que tivesse passado pela mesma situação. Eu havia construído uma relação muito próxima com dois supervisores meus – além de me conhecerem bem, eles tinham muitas décadas de experiência clínica. Certamente deveriam ter elaborado alguma maneira de atender a esse tipo de demanda.

Então recorri a eles e falei da exigência de Roberta. Suas respostas confirmaram meus piores medos. Os dois não tinham uma solução fácil para me oferecer. E o pior: o que me parecia um pedido razoável era visto por eles como parte do problema da paciente. Usaram diversos termos clínicos: Roberta era “impulsiva”, “resistente” e “ansiava por satisfação instantânea”. Se eu tentasse atender a suas necessidades imediatas, alertaram, ela se tornaria na verdade ainda mais exigente.

Ambos me aconselharam a guiá-la de volta à sua infância – lá encontraríamos a causa original da obsessão. Eu lhes disse que ela já sabia por que era obsessiva. A resposta deles foi que o abandono pelo pai poderia não ser a *verdadeira* razão.

– Você tem que ir ainda *mais fundo* na infância dela.

Eu estava cansado dessa embromação. Já ouvira tudo aquilo

antes: toda vez que um paciente fazia um pedido direto, o terapeuta rebatia dizendo a ele para “ir mais fundo”. Era um jogo para esconder a verdade: quando se tratava de ajuda imediata, esses terapeutas tinham muito pouco a oferecer a seus pacientes. Além de estar decepcionado, eu tinha a péssima sensação de que eles falavam por toda a categoria – certamente nunca ouvira ninguém dizer algo diferente. Não sabia a quem recorrer.

Então a sorte me sorriu. Um amigo me disse ter conhecido um psiquiatra que discordava do sistema tanto quanto eu.

– Esse cara pode responder de verdade às suas perguntas, e eu garanto que as respostas dele são do tipo que você nunca ouviu.

O psiquiatra em questão estava dando vários seminários naquela época, e decidi assistir à apresentação seguinte. Foi então que conheci o Dr. Phil Stutz, o coautor deste livro.

Aquele seminário mudou minha prática profissional – e também a minha vida.

Tudo na maneira como Phil pensava me pareceu completamente novo. E o mais importante: meus instintos me diziam que ali estava a verdade. Ele era o primeiro psicoterapeuta que conheci cujo foco era a solução, não o problema. Acreditava piamente que seres humanos têm forças inexploradas que lhes permitem resolver seus próprios problemas. Na verdade, sua visão dos problemas era oposta à que me fora ensinada. Ele não os via como um obstáculo para o paciente, e sim como uma oportunidade de entrar nesse mundo de potencial inexplorado.

A princípio, eu estava cético. Já ouvira falar em transformar problemas em oportunidades, mas ninguém jamais apresentara um método para fazer isso. Com Phil, tudo era claro e concreto. Era preciso explorar recursos latentes por meio de certas técnicas poderosas, porém simples, que qualquer um pudesse utilizar.

Chamou essas técnicas de “ferramentas” [The Tools].

Saí daquele seminário tão empolgado que me sentia como se pudesse voar. Não era apenas porque descobrira um método real que poderia ajudar as pessoas; era algo na atitude de Phil. Ele estava se expondo e expondo suas teorias e ferramentas para o mundo. Não exigia que aceitássemos o que ele estava dizendo; insistia apenas que utilizássemos de fato suas ferramentas e chegássemos às próprias conclusões sobre o que elas eram capazes de fazer. Praticamente nos desafiou a provar que ele estava errado. Pareceu-me muito corajoso ou louco – possivelmente ambos. De qualquer maneira, teve um efeito catalisador sobre mim, como uma lufada de ar fresco após o dogma sufocante de meus colegas mais tradicionais. Vi de modo ainda mais claro como eles se escondiam atrás de um muro impenetrável de ideias intrincadas, que não sentiam a necessidade de testar ou experimentar por si próprios.

Eu só tinha aprendido uma ferramenta no seminário, mas, assim que saí, pratiquei-a religiosamente. Mal podia esperar para apresentá-la a Roberta. Tinha certeza de que a ajudaria mais do que analisar seu passado a fundo.

– Aqui está algo que você pode fazer quando começar a ficar obcecada – falei em nossa sessão seguinte, e então lhe descrevi a ferramenta (que apresentarei mais tarde).

Para meu espanto, ela a adotou e começou a usá-la de pronto. Ainda mais espantoso foi que aquilo funcionou. Meus colegas estavam errados. Oferecer a Roberta uma ajuda imediata não a deixou mais exigente e imatura, mas a inspirou a se tornar uma participante ativa e entusiasmada de sua terapia.

Num espaço de tempo curtíssimo, eu deixara de me sentir inútil e passara a ter um impacto muito positivo na vida de alguém. Fiquei sedento por mais – mais informações, mais ferramentas e um entendimento mais profundo de como elas funcionavam.

Seria isso apenas uma miscelânea de diferentes técnicas ou seria o que eu suspeitava: uma maneira totalmente nova de entender os seres humanos?

Num esforço para obter respostas, comecei a monopolizar Phil no final de cada seminário e extrair dele o máximo de informações possível. Ele era sempre solícito – parecia gostar de responder às perguntas –, mas cada resposta levava a outro questionamento. Parecia que eu tinha encontrado uma mina de informações e queria levar para casa tanto quanto pudesse. Estava insaciável.

Só que havia um problema. O que eu estava aprendendo com Phil era tão poderoso que eu queria que estivesse no centro de meu trabalho com pacientes. Não havia, porém, nenhum programa de treinamento no qual eu pudesse me inscrever, nenhuma barreira acadêmica a ser superada. Nesse tipo de coisa eu era bom, mas Phil parecia não ter qualquer interesse nisso. Fiquei inseguro. Como me qualificaria para ser treinado? Será que ele me consideraria um candidato? Será que eu estava sendo inconveniente com minhas perguntas?

Pouco depois de eu ter começado a apresentar meus seminários, esse camarada empolgado chamado Barry Michels veio falar comigo. Com alguma hesitação, ele se identificou como terapeuta, embora, pela maneira detalhada como me interrogava, soasse mais como um advogado. O que quer que fosse, era muito inteligente.

Porém, não foi por isso que respondi às suas perguntas. Inteligência e credenciais nunca me impressionaram. O que me chamou a atenção foi seu entusiasmo; ele tinha ido para casa e utilizado as ferramentas. Não sabia se era apenas impressão

minha, mas tive a sensação de que ele estivera buscando algo por muito tempo e finalmente havia encontrado.

Então ele me fez uma pergunta que ninguém havia feito:

- Eu estava pensando... Quem lhe ensinou essas coisas... as ferramentas e todo o resto? Os cursos que fiz nunca abordaram nada nem sequer parecido.

- Ninguém me ensinou - respondi.

- Quer dizer que foi você mesmo quem inventou tudo isso?

- Sim... - Hesitei. - Bem, não exatamente.

Eu não sabia se deveria contar a ele como realmente obtivera aquelas informações. Era uma história um tanto incomum. Mas ele parecia ter a mente aberta, então decidi tentar. Tudo começou com os primeiros pacientes que tratei, um em especial.

Tony era residente de cirurgia no hospital onde eu trabalhava. Ao contrário de muitos outros cirurgiões, ele não era arrogante. Na verdade, na primeira vez que o vi, encolhido perto da porta do meu consultório, ele parecia um animal acuado. Quando lhe perguntei qual era o problema, ele respondeu:

- Estou com medo de uma prova que preciso fazer.

Ele tremia como se a prova fosse dali a dez minutos, mas na verdade faltavam ainda seis meses. Qualquer prova o amedrontava - e aquela seria importantíssima. Era seu exame de qualificação para o registro como cirurgião no Conselho de Medicina.

Interpretei sua história como fora treinado a fazê-lo. Seu pai tinha feito fortuna com lavanderias a seco, mas nunca terminara a faculdade e tinha um profundo complexo de inferioridade. Aparentemente, queria que o filho se tornasse um famoso cirurgião para que, por tabela, ele também pudesse experimentar esse sucesso. No fundo, porém, era tão inseguro que se sentia ameaçado pela ideia de ser superado pelo filho.

Era por isso que Tony estava inconscientemente apavorado com a possibilidade de se sair bem na prova: seu pai o veria como rival e retaliaria. Ser reprovado nos exames era sua maneira de se manter seguro. Pelo menos era nisso que eu tinha sido treinado a acreditar.

Quando dei essa explicação a Tony, ele permaneceu cético.

- Parece que você tirou isso de um manual técnico de psiquiatria. Meu pai nunca me pressionou a fazer nada por ele. Não posso culpá-lo pelo meu problema.

Ainda assim, acho que minhas palavras ajudaram a princípio; Tony parecia e se sentia melhor. Porém, conforme o dia da prova foi se aproximando, todos os sintomas voltaram aos poucos. Ele queria adiar o exame. Assegurei que aquilo era apenas seu medo inconsciente do pai. Tudo o que precisava fazer era continuar falando a respeito e o medo desapareceria novamente. Essa era a abordagem tradicional, testada e aprovada para o problema dele. Eu estava tão confiante que garanti que ele passaria na prova.

Eu estava errado. Ele foi vergonhosamente reprovado.

Tivemos uma última sessão depois disso. Ele ainda parecia um animal acuado, mas dessa vez um animal acuado com raiva.

- Você não me mostrou um jeito concreto de superar o medo. Falar sobre meu pai o tempo todo foi como lutar contra um gorila com uma pistola d'água. Você me decepcionou.

Essa experiência com Tony me abriu os olhos. Percebi como os pacientes podem se sentir impotentes ao enfrentar um problema sozinhos. Eles precisavam era de soluções que lhes dessem o poder de reagir. Teorias e explicações não dão esse tipo de poder; eles precisam de *forças* que possam ser sentidas.

Tive uma série de outros fracassos menos espetaculares. Em todos os casos, um paciente se encontrava num determinado estado de sofrimento: depressão, pânico, raiva obsessiva, etc.

Eles me imploravam por um jeito de eliminar a dor. Eu não fazia ideia de como ajudá-los.

Eu tinha experiência em lidar com fracassos. Era viciado em basquete na infância e jogava com meninos melhores e maiores que eu (na verdade, praticamente qualquer um seria maior que eu naquela época). Fracassei muito, mas sabia o que fazer; quando me saía mal, simplesmente praticava mais. Só que agora era diferente. Depois que perdi a confiança na maneira como tinha sido ensinado a oferecer terapia, não havia nada a praticar. Era como se eu tivesse perdido a bola.

Meus supervisores eram sinceros e dedicados, mas atribuíam minhas dúvidas à inexperiência. Eles me disseram que jovens terapeutas costumam se sentir inseguros e, com o tempo, aprendem que a terapia só vai até certo ponto – e, quando aceitam essas limitações, não se sentem tão mal consigo mesmos.

Para mim, aquelas limitações eram inaceitáveis.

Eu não ficaria satisfeito até que pudesse oferecer aos pacientes aquilo que me pediam: um modo de reagir. Decidi que encontraria um jeito de fazer isso a qualquer custo. Pensando bem, hoje percebo que esse foi o passo seguinte num caminho que eu começara a trilhar desde a infância.

Quando eu tinha 9 anos, meu irmão, que tinha 3, morreu de um tipo raro de câncer. Meus pais possuíam recursos emocionais limitados, por isso nunca se recuperaram. Uma nuvem de desgraça pairava sobre eles. Isso mudou meu papel na família. A esperança que meus pais tinham em relação ao futuro passou a se concentrar em mim – como se eu tivesse um poder especial de fazer com que a desgraça desaparecesse. Toda noite, meu pai voltava do trabalho, sentava em sua cadeira de balanço e ficava se lamentando.

E não fazia isso apenas consigo mesmo.

Eu sentava no chão ao lado de sua cadeira e ele me alerta-

va que seu negócio poderia falir a qualquer momento (ele dizia que poderia “quebrar”). Perguntava-me coisas como “Você conseguiria se virar só com uma calça?” ou “E se tivéssemos que morar todos num conjugado?”. Nenhum de seus medos era realista; era o mais próximo que ele chegava de admitir seu pavor de que a morte nos visitasse novamente. No decorrer dos anos, percebi que meu trabalho era tranquilizá-lo. Na verdade, eu me tornei psicólogo do meu pai.

Eu tinha 12 anos.

Mas não era assim que eu pensava na situação. Simplesmente não pensava nela. Era movido por um medo instintivo de que, se não aceitasse aquele papel, a desgraça nos dominaria. Por mais irreal que fosse, esse medo parecia muito real na época. Estar sob esse tipo de pressão na infância me fortaleceu depois de adulto, quando passei a ter pacientes de verdade. Ao contrário de meus colegas de profissão, não me sentia intimidado por suas exigências. Eu já havia desempenhado aquele papel por quase vinte anos.

Estar disposto a lidar com a dor deles não significava que eu soubesse como fazer isso. De uma coisa tinha certeza: eu estava sozinho. Não havia livros para ler, especialistas para consultar nem programas de treinamento em que me inscrever. Tudo o que eu tinha eram meus instintos. Ainda não sabia, mas eles estavam prestes a me levar a uma fonte totalmente nova de informações.

Meus instintos me trouxeram ao agora. Era aqui que estava o sofrimento de meus pacientes. Levá-los de volta ao passado era apenas uma distração; eu não queria outros Tonys. O passado contém memórias, emoções e insights, e todos têm seu valor. Eu buscava, contudo, algo poderoso o suficiente para lhes trazer alívio imediato. Para encontrá-lo, tinha que permanecer no presente.

Eu só tinha uma regra: toda vez que um paciente me pedia alívio – de mágoas, inibições, humilhações ou qualquer outra coisa –, eu precisaria lidar com isso na mesma hora. Tinha que achar uma solução imediata. Trabalhando sem rede de segurança, adquiri o hábito de dizer em voz alta tudo o que me ocorria e que pudesse ajudar o paciente. Era uma espécie de livre associação freudiana às avessas – feita pelo médico em vez de pelo paciente. Não sei se Freud teria aprovado.

Cheguei ao ponto de falar sem saber o que diria em seguida. Comecei a me sentir como se uma outra força estivesse falando através de mim. Pouco a pouco, as ferramentas deste livro (e a filosofia por trás delas) se revelaram. Tudo que elas precisavam fazer era funcionar.

Como nunca considerei minha pesquisa completa até ter uma ferramenta específica para oferecer a um paciente, é crucial entender exatamente o que quero dizer com “ferramenta”. Ela é muito mais que um “ajuste de atitude”. Se mudar sua vida fosse apenas uma questão de ajustar sua atitude, você não precisaria deste livro. Uma mudança verdadeira exige que você mude seu comportamento, não apenas sua atitude.

Digamos que você grite em momentos de frustração – solte os cachorros para cima de seu marido ou sua esposa, de seus filhos ou funcionários. Alguém ajuda você a perceber como isso é inadequado e quanto está prejudicando seus relacionamentos. Você passa a ter uma nova atitude com relação a gritar. Sente-se uma pessoa esclarecida, orgulhosa de si... até que um funcionário comete um erro com consequências desastrosas. Então você começa a gritar sem pensar duas vezes.

Uma mudança de atitude não impedirá você de gritar porque atitudes não controlam comportamentos; não são fortes o suficiente para isso. Para controlar um comportamento, é preciso um método específico a ser usado num determinado mo-

mento para combater um determinado problema. É isso que chamo de ferramenta.

Você terá que esperar (sem gritar, se conseguir) até o Capítulo 3 para aprender a utilizar a ferramenta que se aplica a esse caso. A questão é que uma ferramenta – ao contrário de um ajuste – exige que você faça algo. Não apenas requer trabalho; é também um trabalho que você precisa fazer repetidamente – neste caso, toda vez que a frustração surgir. Uma nova atitude não significa nada a menos que seja acompanhada por uma mudança de comportamento. E a maneira mais segura de mudar um comportamento é usar uma ferramenta.

Além do que já foi dito até agora, há uma diferença mais fundamental entre uma atitude e uma ferramenta. Uma atitude consiste em pensamentos que ocorrem dentro da sua cabeça – mesmo que você a mude, continua trabalhando dentro das suas limitações. O valor mais profundo de uma ferramenta é que ela leva você para além do que acontece na sua mente. Ela conecta você a um mundo infinitamente maior, um mundo de forças ilimitadas. Não importa se você o chama de inconsciente coletivo ou mundo espiritual. Achei mais simples chamá-lo de “mundo superior”, e as forças nele contidas, de “forças superiores”.

Eu precisava que as ferramentas tivessem todo esse poder, por isso me custou tanto esforço desenvolvê-las. As informações emergiam inicialmente numa forma crua, inacabada. Eu tinha que retrabalhar uma ferramenta centenas de vezes. Meus pacientes nunca reclamavam; na verdade, gostavam de ser parte da criação de algo. Estavam sempre dispostos a fazer o test drive de uma nova versão e me dar um retorno a respeito do que funcionara ou não. Tudo que pediam era que o método os ajudasse.

O processo me deixou vulnerável a eles. Eu não podia me portar como uma figura de autoridade onisciente, fornecen-

do informações do alto de um pedestal. Aquilo estava mais para um esforço conjunto - o que, na verdade, era um alívio. Nunca me senti à vontade com o modelo de terapia tradicional em que o paciente estaria “doente” e o psiquiatra, mantendo-o a distância como um peixe morto, traria “a cura”. Isso sempre me ofendeu - eu não me considerava melhor que meus pacientes.

Como terapeuta, eu gostava de colocar o poder nas mãos deles. Ensinar-lhe as ferramentas foi minha maneira de dar o maior dos presentes: a capacidade de mudar suas vidas. Por isso sentia uma enorme satisfação cada vez que desenvolvia uma ferramenta até estar pronta.

Nesse processo de desenvolvimento, eu percebia claramente quando uma ferramenta estava completa. Nunca me parecia que eu a tinha inventado do nada; eu tinha a nítida impressão de que estava desvendando algo que já existia. Minha verdadeira contribuição era a confiança de que, para cada problema que pudesse identificar, haveria uma ferramenta a ser descoberta que traria alívio. Eu era como um cachorro que não largava o osso até que a ferramenta aparecesse.

Essa confiança estava prestes a ser recompensada de um jeito que eu nunca poderia ter imaginado.

Com o passar do tempo, fui observando o que acontecia com os pacientes que usavam as ferramentas regularmente. Como eu já imaginava, eles agora conseguiam controlar seus sintomas: pânico, negatividade, fuga, etc. Porém, algo mais - algo inesperado - estava acontecendo. Eles começaram a desenvolver novas habilidades. Eram capazes de se expressar com mais confiança; experimentavam um nível inédito de criatividade; começavam a se destacar como líderes. Estavam causando impacto positivo no mundo à sua volta - na maioria dos casos, pela primeira vez na vida.

Essa nunca tinha sido minha intenção. Meu trabalho era restituir os pacientes à “normalidade”. Contudo, eles estavam indo muito além do que era “normal” – desenvolvendo potenciais que nem sequer sabiam ter. As mesmas ferramentas que aliviavam a dor no presente, quando usadas de maneira constante, com o tempo afetavam todos os aspectos da vida deles. As ferramentas estavam se provando ainda mais poderosas do que eu havia esperado.

Para entender essa questão, tive que expandir meu foco além das próprias ferramentas e observar mais atentamente as forças superiores que elas liberavam. Eu já tinha visto essas forças em ação antes. E você também – todo ser humano já as experimentou. Elas possuem um poder oculto, inesperado, que nos permite fazer coisas que normalmente consideramos impossíveis. Porém, a maioria das pessoas só tem acesso a elas num momento de emergência. Nesse caso, conseguimos agir com coragem e engenhosidade elevadas – mas, assim que a emergência passa, os poderes se vão e esquecemos que as possuímos.

As experiências de meus pacientes me abriram os olhos para uma visão completamente nova do potencial humano. Eles agiam como se tivessem acesso a essas forças todos os dias. Ao utilizarem as ferramentas, podiam gerar as forças de acordo com a vontade de cada um. Isso revolucionou meu entendimento de como a psicoterapia deveria funcionar. Em vez de enxergar os problemas como uma expressão de um “distúrbio” cuja causa estava no passado, precisávamos enxergá-los como catalisadores para o desenvolvimento de forças no presente, já latentes dentro de nós.

Contudo, o terapeuta precisava fazer até mais do que isso. Sua função era dar ao paciente acesso concreto às forças necessárias para resolver o problema. Elas tinham que ser *senti-*

das, não apenas discutidas. Isso exigia algo que a terapia nunca havia fornecido: um conjunto de ferramentas.

Eu tinha acabado de passar uma hora despejando uma quantidade enorme de informações. Barry apreendera tudo sem dificuldade, assentindo vigorosamente em determinados pontos. Só havia um porém. Percebi que toda vez que eu mencionava “forças” ele parecia vacilar. Ele não conseguia esconder o que estava pensando – então me preparei para a pergunta inevitável.

A maior parte do que Phil me disse foi uma revelação para mim. Absorvi tudo como uma esponja e estava pronto para usar aquela metodologia em meus pacientes. Mas havia um ponto que eu não conseguia engolir: a parte sobre as tais forças superiores que ele vivia mencionando. Estava me pedindo que acreditasse em algo que não poderia ser medido ou sequer visto. Eu achava que tinha conseguido disfarçar essas dúvidas, até que ele interrompeu meus pensamentos:

- Tem algo incomodando você.
- Não, não é nada... Isso foi incrível.

Ele simplesmente ficou me encarando. Eu não me sentia daquele jeito desde criança, quando me pegaram colocando açúcar escondido no meu cereal.

– Está bem. É só uma coisinha... – admiti. – Certo, não é só uma coisinha. Você está absolutamente seguro sobre essas forças superiores?

Ele parecia estar muito seguro. Então me perguntou:

– Você já fez alguma grande mudança na sua vida, uma espécie de salto quântico que o levou muito além do que julgava possível?

Na verdade, sim, já fizera. Embora eu tivesse tentado esquecer essa fase, começara minha vida profissional como advogado. Aos 22 anos fui aceito por uma das melhores faculdades de direito do país. Aos 25 me formei entre os primeiros da turma e fui contratado por um renomado escritório de advocacia. Havia chegado ao topo da montanha – e o odiei logo de cara. Era asfíxiante, conservador e chato. Eu lutava constantemente contra o desejo de desistir daquilo tudo. Mas eu tinha me esforçado muito durante toda a minha vida; desistência não fazia parte do meu vocabulário. Como eu explicaria a decisão de largar uma profissão prestigiosa, bem remunerada, especialmente para meus pais, que sempre me incentivaram a ser advogado?

De alguma forma, acabei largando. Eu me lembro bem daquele dia. Tinha 28 anos, estava no lobby do prédio onde trabalhava, fitando os rostos silenciosos e vítreos que passavam na calçada lá fora. Por um momento, para meu horror, vi meu próprio rosto refletido na janela. Meus olhos pareciam mortos. Senti que corria o risco de perder tudo e me tornar um daqueles zumbis de terno cinza. De repente, experimentei algo inédito: uma força de absoluta convicção, absoluta confiança. Sem qualquer esforço de minha parte, fui sendo levado ao escritório do meu chefe. Pedi demissão na mesma hora. Relembrando esse dia com a pergunta de Phil em mente, percebi que eu tinha *de fato* sido impelido por uma força que viera de algum outro lugar.

Quando descrevi minha experiência a Phil, ele ficou empolgado. Apontou para mim e disse:

– É *disso* que estou falando. Você sentiu uma força superior em ação. As pessoas têm essas experiências o tempo todo, mas não entendem o que estão sentindo. – Ele fez uma pausa e então perguntou: – Você não planejou nada daquilo, certo? – Fiz que não com a cabeça. – Você consegue imaginar como seria sua vida

se pudesse acessar essa força quando bem entendesse? É isso que as ferramentas lhe proporcionam.

Eu ainda não conseguia aceitar plenamente a ideia de forças superiores, mas isso não importava. Qualquer que fosse o nome dado à força que mudou minha vida, eu sabia que era real. Eu a sentira. Se as ferramentas me dessem acesso a ela todos os dias, o nome seria o de menos. E, quando apresentei as ferramentas aos meus pacientes, eles também não se importaram com a nomenclatura. Exultante com a possibilidade de realmente mudar a vida deles, eu irradiava um entusiasmo que era impossível fingir. Isso os atraiu de um jeito que nada jamais fizera.

A resposta de todos os pacientes foi igualmente positiva. Muitos comentaram que as sessões pareciam bem mais proveitosas.

– Eu costumava sair daqui completamente perdido, sem saber se havia tirado algum proveito da sessão – ouvi de um deles. – Agora saio com a sensação de que há algo que eu posso fazer, *algo prático que vai me ajudar*.

Pela primeira vez em minha curta carreira, eu me sentia capaz de oferecer esperança aos pacientes. Foi transformador. Comecei a ouvir um refrão familiar: “Você me deu mais em uma sessão do que eu tinha conseguido com anos de terapia.” Meu consultório começou a ficar cheio. Eu me sentia mais realizado do que nunca. E, dito e feito, percebi em meus pacientes as mesmas mudanças que Phil presenciara quando estava descobrindo as ferramentas. A vida de cada um se expandia de maneiras inesperadas. Eles se tornavam melhores líderes, melhores pais, melhores mães; mais ousados em todos os aspectos.

Vinte e cinco anos se passaram desde que Phil e eu nos conhecemos. As ferramentas proporcionaram exatamente o que ele prometera: uma conexão diária com forças superiores capazes de mudar nossa vida. Quanto mais eu as usava, mais claramente sentia que essas forças chegavam *através* de mim, não *a partir* de

mim – eram um presente de algum outro lugar. Carregavam um poder extraordinário que me possibilitava fazer coisas que eu nunca tinha feito. Com o passar do tempo, pude aceitar que esses novos poderes me foram dados por forças superiores. Não apenas as vivencio há duas décadas e meia, como também tenho o privilégio de treinar pacientes para acessá-las de maneira tão constante quanto eu.

A finalidade deste livro é dar a você o mesmo acesso. Essas forças revolucionarão a maneira como você enxerga sua vida e seus problemas. Você não se sentirá mais amedrontado ou dominado pelas adversidades. Em vez de indagar “O que posso fazer a respeito desse problema?”, você aprenderá a fazer uma pergunta muito diferente: “Que ferramenta me permite resolvê-lo?”

Juntos, Phil e eu somamos sessenta anos de experiência em psicoterapia. Com base nela, identificamos quatro problemas fundamentais que impedem as pessoas de viver a vida que desejam. A felicidade e a satisfação que você obtém dependem de como você consegue se livrar desses problemas, que serão abordados nos quatro capítulos seguintes. Cada um deles fornece também a ferramenta que funciona da maneira mais eficaz para cada caso. Explicaremos como a ferramenta conecta você a uma força superior – e como essa força resolve a questão para você.

Pode ser que você não veja seus problemas exatamente refletidos nos casos que relatamos. Felizmente, isso não significa que você não possa tirar proveito das ferramentas. Você perceberá que elas ajudam em diversas situações. Para deixar isso bem claro, no final de cada capítulo vamos indicar outros usos para cada ferramenta. Você provavelmente encontrará pelo menos um que se aplique à sua vida. O que descobrimos é que as quatro forças superiores que as ferramentas evocam são necessidades básicas para uma vida plena. Não importa muito como seus problemas aparecem; o que importa é que você utilize o método.

Acreditamos em todo o conteúdo deste livro, pois ele foi desenvolvido e testado por meio de experiências reais. Mas não se fie em nossa palavra; leia-o com ceticismo. Conforme progredir na leitura, pode ser que você questione algumas ideias. Já ouvimos a maioria desses questionamentos antes, e em cada capítulo responderemos aos mais comuns. Contudo, a verdadeira resposta está nas ferramentas. Descobrimos que, depois que alguém vivencia o efeito das forças superiores repetidas vezes, suas objeções desaparecem.

Já que o ponto principal é fazer com que você utilize o método, no final de cada capítulo você encontrará um pequeno resumo do problema, da ferramenta e de como usá-la. Caso se empenhe de verdade em usar as ferramentas, você voltará a esses resumos diversas vezes para se manter no caminho certo.

Ao terminar os quatro capítulos seguintes, você terá aprendido as quatro ferramentas que lhe permitirão viver uma vida gratificante. Você pode acabar achando que isso é tudo de que precisa. Não é. Apesar de as ferramentas funcionarem, a maioria das pessoas deixa de utilizá-las. Esta é uma das verdades mais enlouquecedoras da natureza humana: deixamos de fazer as coisas que mais nos ajudam.

Estamos realmente empenhados em ajudar você a mudar de vida. Se você também estiver, terá que superar essa resistência. É aqui que o negócio fica sério. Para ser bem-sucedido, é preciso entender o que impede você de usar as ferramentas – e também reagir. O Capítulo 6 ensina a fazer isso. Ele oferece uma quinta ferramenta; de certa maneira, a mais crucial de todas. A ferramenta que garante que você continue usando as outras quatro.

Você precisará de mais uma coisa para ter certeza absoluta de que não deixará de usar o método para se conectar com as forças superiores: fé. Forças superiores são tão misteriosas que é quase impossível *não* duvidar de sua existência de vez em quan-

do. Alguns até se refeririam a isso como a questão existencial da era moderna: de que maneira podemos ter fé em algo completamente intangível? No meu caso, a dúvida e a descrença vieram de berço, já que tanto meu pai quanto minha mãe eram ateus. Eles teriam rido da palavra “fé”; imagine então algo como “forças superiores”, que não pode ser explicado de maneira racional ou científica. No Capítulo 7, descreverei minha luta para depositar confiança nessas forças e ajudarei você a fazer o mesmo.

Pode acreditar: se eu aprendi a ter fé, qualquer um é capaz de aprender.

Presumi que aceitar as forças superiores como algo real seria o último ato de fé esperado de mim. Eu estava enganado. Phil tinha mais uma ideia louca na manga. Segundo ele, cada vez que alguém usava uma ferramenta, as forças superiores evocadas poderiam beneficiar não apenas esse alguém, mas todos ao redor. Com o passar dos anos, isso foi parecendo cada vez menos absurdo. Passei a acreditar que as forças superiores eram não apenas benéficas à sociedade – eram essenciais à nossa sobrevivência. Mas você não precisa acreditar na minha palavra. O Capítulo 8 mostrará a você como vivenciar isso por conta própria.

A saúde de nossa sociedade depende dos esforços de cada indivíduo. Toda vez que um de nós obtém acesso a forças superiores, todos nos beneficiamos. Isso dá uma responsabilidade especial àqueles que sabem utilizar as ferramentas. Eles se tornam os primeiros a trazer as forças superiores para o restante da sociedade. São pioneiros, construindo uma comunidade nova, revigorada.

Acordo todas as manhãs e agradeço pela existência das forças superiores. Elas nunca param de se revelar de novas maneiras. Por meio deste livro, compartilharemos com você a magia delas, e não vemos a hora de embarcar com você nessa jornada.

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

