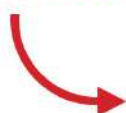


STEVEN BARTLETT

Autor de *O diário de um CEO*, mais de 1 milhão de livros vendidos

**EU ACHAVA QUE
ESTE ERA O
CAMINHO PARA
O SUCESSO**



RICO, SEXY E FELIZ



**EU ESTAVA
ENGANADO.**



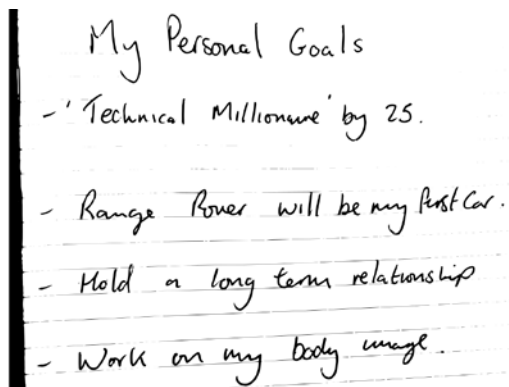
SEXTANTE

INTRODUÇÃO

SOU UM JOVEM NEGRO de 28 anos que veio de uma família pobre. Dez anos atrás, eu havia abandonado a universidade e furtava comida da loja da esquina para aliviar a dor lancinante do meu estômago vazio.

Hoje a agência de marketing digital que fundei acaba de estrear na bolsa de valores, avaliada em cerca de 250 milhões de libras. Estou na primeira classe de um voo de Sydney para Hong Kong, refletindo sobre como um garoto comum nascido num vilarejo da África e criado numa família falida, que tirava notas baixas, foi expulso da escola e largou a universidade, conseguiu chegar até aqui. E numa trajetória curta, apaixonada e, o mais importante, feliz.

Esta história começa em 2011, três semanas depois de eu abandonar os estudos, quando meu amigo Marc me deu um diário de presente. Na primeira página, escrevi:



Minhas metas pessoais: estar "tecnicamente rico" aos 25 anos, comprar um Range Rover, ter um relacionamento estável, cuidar da aparência

Quando releio essa página, concluo que meu desejo era simplesmente ser rico e sexy aos 25 anos, com uma namorada e um carro de luxo. Eu achava que era isso que me faria feliz.

Eu estava muito errado.

Errado sobre como seria uma vida assim e sobre como conquistar tudo isso. Não pretendo aconselhar que você *não* seja sexy nem rico (afinal, curto ser as duas coisas), e sim contar o que ninguém me contou sobre essas metas e o que aprendi nos últimos dez anos – coisas que transformaram a minha vida e me fizeram reconsiderar tudo o que acreditava saber. E, o mais importante, vou mostrar o que realmente importa depois de alcançar objetivos como esses.

Se eu não lhe disser isso agora, há uma chance enorme de você nunca chegar lá e acabar achando que chegou – e com inúmeros problemas de saúde. Pelo menos é o que diz a ciência.

Eu era uma vítima. Uma vítima das narrativas da mídia, das falácias das redes sociais e das convenções sociais que, caso seguidas à risca, nos levam por um caminho perigosamente infeliz e frustrante.

O objetivo deste livro é tirar da sua mente todas as bobagens que a sociedade nos empurra goela abaixo e abrir espaço para ideias não convencionais – práticas e cientificamente comprovadas – que o ajudarão a encontrar a realização, o amor e o sucesso que todos desejamos. É tudo que eu gostaria que alguém tivesse dito para mim no começo da minha jornada, numa linguagem fácil de entender, sem blá-blá-blá e sem jargões técnicos.

Mas confesso: eu não queria escrever livro nenhum. Achava que seria uma perda de tempo. Evitei as editoras e a agência literária (desculpe, Adrian) por quase dois anos. O millennial dentro de mim, sem foco e obcecado por redes sociais, tinha deixado de dar valor à profundidade e não tinha a menor paciência para nada. Eu preferia apenas fazer posts para explicar minhas ideias e esperar os compartilhamentos, curtidas e comentários. Não queria passar anos me dedicando de corpo e alma a algo tão significativo.

E foi justamente por isso que precisei escrever este livro.

Escrevo como um apelo desesperado a você (membro da nossa geração desatenta, em busca de prazer, perdida, motivada pela gratificação instan-

tânea, com problemas de saúde mental, obcecada por ganhar dinheiro, mudar o mundo, ser sexy e feliz) para que possa contar aos seus seguidores o que você fez para ser chefe de si mesmo e conquistar tudo... para ontem.

Nossa geração dispõe de mais informações que qualquer outra na história, mas, pelo visto, nunca estivemos mais distantes das respostas certas. Acredito piamente que, sem uma mudança drástica, estamos totalmente ferrados.

Peço desculpas desde já se este livro ofender você. Não é minha intenção, mas algumas das minhas crenças e a forma como as expressei nem sempre são politicamente corretas. Não tenho ghostwriter nem ninguém me dizendo o que posso ou não escrever. Trago apenas minhas verdades cruas e incômodas.

Considere isso meu jeito de produzir uma mudança drástica.

“Rico” (sucesso)

Em nossa cultura, talvez até por causa de títulos como o deste livro, consideramos a “riqueza” uma medida de “sucesso”. Glorificamos essa busca, inclusive dando audiência para programas de TV com nomes provocativos como *Quem quer ser um milionário?* ou *Show do milhão*. Quando falo em riqueza, não me refiro à conquista de uma quantia definida de dinheiro, e sim ao “sucesso”. O sucesso é um conceito subjetivo, baseado no que você almeja e determinado por aquilo que importa para você.

“Sexy” (amor)

Aqui, uso o termo “sexy” para me referir não à beleza física, mas à razão pela qual queremos ser atraentes em nossa cultura: o amor... a vontade de ser amado, o desejo de ter um relacionamento romântico e o valor que um parceiro pode ter em nossa vida.

“Feliz” (realização)

Quando cito “felicidade” neste livro, não me refiro a um estado de espírito. Falo de felicidade como nossa sociedade a enxerga: o sentimento interior de plena realização. Quando uma pessoa pergunta “Você é feliz?”, ela não quer saber se você está de bom humor naquele momento. Quer saber se você se sente realizado.

Sob essa perspectiva, a felicidade, ou a falta dela, é um estado permanente, não um sentimento fugaz. Posso estar com raiva de alguém (estado de espírito), mas ao mesmo tempo feliz (realizado). Um estado de espírito é superficial. A felicidade é profunda. A sociedade espalha uma quantidade enorme de mentiras sobre como alcançá-la e o que isso significa. Minha proposta aqui é desmontar as mentiras nas quais a maioria das pessoas escolhe acreditar (inclusive o Steve de 18 anos) e redefinir a verdade.

Este livro é sobre sucesso, amor e realização.

CAPÍTULO 1

NÃO CONTRARIE A PESSOA QUE PODE TE BATER

SAÍ CORRENDO EM DIREÇÃO ao portão da escola primária e dei uma olhada na multidão de pais à espera de seus filhos. Lá estava minha mãe, de pé, aos 35 anos, com um sorrisinho de satisfação estampado no rosto, vestida com pouco mais do que roupas íntimas.

Cacete!

Naquele dia específico, minha extravagante mãe africana resolveu ir me buscar de sutiã para “mandar um recado [até hoje desconhecido] pra essas mães inglesas”. Esse é apenas um dos muitos constrangimentos que tive que enfrentar durante minha criação, assim como no dia em que ela fez minha irmã ficar horas na rua segurando um cartaz com os dizeres “Sou uma ladra” por ter sido pega furtando queijo num supermercado e na vez em que decidi me dar palmadas na frente da minha paixonite de infância, Jessica, porque fui pego subindo num telhado.

Um conselho para quem um dia possa tomar uma surra bem na frente do primeiro amor: é superdifícil parecer “descolado” de bunda de fora, especialmente quando se está apanhando de uma mulher furiosa. Outra coisa: evite olhar ao redor. Pensando em retrospecto, tenho certeza de que minhas tentativas de fazer contato visual com Jessica, para que ela soubesse que eu estava bem, só tornaram a experiência ainda mais traumática para ela. Por último: não tente bancar o durão, fingindo que não está doendo. Essa atitude só serve para irritar a pessoa que está dando a surra, o que pode prolongar a experiência desagradável.

Nossa família era pobre. Morávamos num bairro de classe média na zona rural do sul da Inglaterra. Caçula de quatro filhos, eu era um menino

negro que frequentava uma escola de classe média com nada menos que 1.500 crianças brancas, desesperado para me sentir incluído. O comediante Dave Chapelle disse uma vez: “Meus pais se saíram bem o suficiente para que eu conseguisse crescer pobre no meio de brancos ricos.” Essa frase me marcou tanto que lembro até onde estava quando a ouvi.

Minha mãe é negra, de uma exuberância única, exorbitantemente excêntrica, determinada, escandalosa, dominadora e nigeriana, além de ser naturalmente empreendedora. É possível que tenha começado mais negócios do que o número de anos que tenho de vida: teve uma imobiliária, um supermercado, um café, vários salões de beleza, um restaurante, uma empresa de reformas, algumas lojas de conveniência, uma loja de móveis, outro café, outra imobiliária. A lista é interminável. Muitos desses negócios não chegaram a durar um ano nem alcançaram qualquer êxito substancial. E quanto mais ela empreendia, pior ficava a situação financeira da família. Em 2007, tudo já tinha desmoronado e eu percebia, pelo estresse do meu pai, por seus comentários ácidos e suas discussões acaloradas com minha mãe, que estávamos prestes a ir à falência. Meu pai é o oposto da minha mãe. É branco, discreto, delicado, calado, submisso, inglês e, desde que me entendo por gente, trabalha no mesmo emprego, das 9h às 17h.

A gente morava numa casa caindo aos pedaços. O pátio dos fundos era repleto de geladeiras, videocassetes (para os mais jovens, que talvez não saibam o que é um videocassete, imaginem que a Netflix era uma enorme caixa e que, para assistir a um filme, era necessário inserir uma caixinha menor dentro dela) e outros objetos espalhados pela grama. A montanha de entulho batia na cintura. Meus pais começaram uma obra quando eu tinha 7 anos, mas nunca tiveram dinheiro para terminá-la. Por isso, a parte dos fundos da casa, durante quase duas décadas, foi praticamente um canteiro de obras.

A frente não era muito melhor... Lembro que uma janela permaneceu quebrada durante minha infância inteira. E o interior parecia o paraíso de qualquer acumulador: portas quebradas, paredes danificadas, tapetes imundos, quartos abarrotados até o teto com um monte de tranqueiras e os milhares de bilhetes de loteria da minha mãe transbordando das gavetas.

Na escola, nenhuma criança jamais soube disso. Nenhum amigo meu colocou os pés na minha casa ao longo dos quase dezoito anos em que

morei lá. Eu sempre me despedia do pessoal na frente de outra casa na mesma rua, na tentativa de evitar a vergonha e o constrangimento de verem o estado da nossa. E me encolhia ao máximo no furgão detonado em que meu pai me levava para a escola, torcendo para que os semáforos, aparentemente indiferentes ao meu sofrimento, só ficassem vermelhos quando eu já estivesse o mais longe possível e ninguém me visse naquela lata-velha.

Por mais que meus pais se esforçassem, a impressão era a de que a gente nunca tinha dinheiro. Nunca viajávamos e, durante a adolescência, aniversários e Natais passavam em branco. Além disso, ao que tudo indicava, a maioria esmagadora das brigas diárias entre minha passional mãe africana e meu reservado pai inglês era motivada por problemas financeiros. Aos 12 anos, ficou evidente para mim que não ter dinheiro também era a principal causa da minha inadequação social. Eu achava que esse era o único motivo para não conseguir fazer amigos de verdade ou arrumar uma namorada, e a razão pela qual passei grande parte da vida fingindo, sustentando uma mentira e sentindo vergonha. Nas vésperas de Natal, por exemplo, eu ficava ensaiando o que diria a meus amigos privilegiados sobre todos os presentes que eu teria recebido.

Aos 14 anos, anunciei aos amigos que eu ia ficar milionário. Informei à minha paixãoite do ensino médio, a Jasmine, que iria “para a cidade ficar rico” e depois voltaria para buscá-la. No fundo, eu achava que bastava ficar milionário para que ela quisesse ficar comigo. Estava convencido de que o sucesso e o dinheiro me tornariam o homem mais feliz do mundo. De que essas duas coisas fariam de mim o homem mais sexy do planeta!

Assim, aos 18 anos parti para a cidade grande, a quase 500 quilômetros de distância, com 50 libras no bolso e apenas um objetivo em mente: eu seria rico, sexy e feliz.

COMO CHEGAR LÁ

Sete anos depois, aos 25 anos, eu me tornaria um CEO, fundador de uma empresa de capital aberto listada na bolsa de valores por cerca de 200 milhões de dólares. Eu tinha milhões no banco, milhões de seguidores nas redes sociais, morava em Nova York e viajava pelo mundo a negócios, três ou quatro vezes por semana. Passei a me hospedar em hotéis luxuosos, viajar

na primeira classe e comer o que há de melhor. Podia fazer qualquer coisa e ir a qualquer lugar.

Tudo havia mudado. Para o mundo exterior, eu havia me tornado aquele cara “rico, sexy e feliz” que sempre sonhei ser.

No entanto, por mais perturbador que fosse admitir, nada havia mudado dentro de mim.

Eu não estava me sentindo... “mais feliz”.

Essa conclusão desconcertante me atingiu com o peso de uma tonelada de tijolos quando encontrei o diário em que havia escrito, aos 18, as metas que queria alcançar aos 25. Eu tinha conquistado todas, até antes do previsto. Então onde estavam o confete e a serpentina, a euforia desmedida e o êxtase infinito que o Steve de 18 anos havia prometido ao Steve milionário de 25?

Algo ou alguém havia mentido para mim.

DEPOIS DE TODAS ESSAS CONQUISTAS, continuei me sentindo como o menino confuso de 12 anos que sonhava em ganhar presentes de aniversário; como o jovem de 18, sem grana, que havia abandonado a faculdade, morava numa casa decrépita na pior região de Manchester e furtava pizzas e sobras de delivery para matar a fome. Como era possível uma desgraça dessas?

Todos os filmes, todas as fotos de influenciadores ricos e sorridentes em suas viagens ao redor do mundo, o culto às celebridades... tudo isso me dizia uma coisa: quando você se tornar “bem-sucedido” e ganhar muito dinheiro, será a pessoa mais feliz do planeta. Eu me senti ludibriado por essa narrativa, que era sustentada por toda a sociedade e também por mim.

A verdade é que eu estava muito enganado sobre o real significado da felicidade, em todos os sentidos. Só quando alcancei todas as coisas que me fariam “mais feliz” percebi algumas verdades transformadoras sobre a natureza da felicidade: verdades que mudaram a minha vida e me fizeram escrever este livro.

A primeira coisa que me abalou foi descobrir que eu sempre fui “feliz”. Eu era feliz o tempo todo! Quando estava sem grana *e* quando estava com grana, quando estava solteiro *e* quando não estava, quando não tinha seguidores *e* quando tinha milhões deles.

Antes, minhas crenças sobre o mundo me levavam a achar o contrário, que eu não podia ser feliz ainda, que era impossível, mas que a felicidade ia chegar em algum momento, logo, logo. Era só continuar correndo atrás...

Talvez você sempre tenha sido feliz,
mas o mundo, as redes sociais e as
comparações tenham convencido
você de que ainda não era.

STEVEN BARTLETT

CAPÍTULO 2

A FELICIDADE É AGORA OU NUNCA

NA VIDA, JOGAMOS dois tipos de jogos: os finitos e os infinitos.

No jogo finito, o objetivo é vencer no final, como é o caso do futebol, do bingo ou de uma partida de pôquer. São jogos de curta duração, com vencedores e perdedores. O propósito do jogo infinito, por outro lado, é continuar a partida e trazer mais jogadores para participar. Não há vencedores ou perdedores; trata-se de uma experiência contínua. Existe apenas um jogo infinito: a vida.

E o problema era justamente esse. Passei os primeiros 25 anos da minha existência achando que a vida era um jogo finito.

Eu enxergava a felicidade como algo que eu poderia “ganhar” acumulando pontos e mais pontos num placar imaginário de sucesso, riqueza, fama e conquistas. Mas como se pode “ganhar” um jogo que só acaba quando o jogador (você) morre?

A felicidade (a realização) é um jogo infinito. Quando se trata de ser feliz, você não tem como “ganhar”. Você só pode “ser” – e só enquanto estiver no jogo. Você não participa da partida apenas por um tempo, nunca chovem confetes por mais rico que você fique, e o pódio nunca chega por mais bem-sucedido que você seja.

É uma experiência infinita, que só acaba quando você morre. Por isso, você tem que jogar sem a expectativa de chegar a um ponto específico, sem acreditar que vai chegar ao topo da montanha – sem o que chamo de “mentalidade da linha de chegada”. Só o agora importa.

Enquanto você não abrir mão da ideia de que a felicidade está em outro lugar e depende do que vai acontecer amanhã (conquistar um re-

ENQUANTO VOCÊ NÃO ABANDONAR
A IDEIA DE QUE SUA FELICIDADE
DEPENDE DE:

-
- UM RELACIONAMENTO,
-
- UMA PROMOÇÃO NO TRABALHO,
-
- UM CORPO MAIS MAGRO,
-
- UM CARRO ESPORTIVO,
-
- FICAR MILIONÁRIO,
-
- ELA NUNCA ESTARÁ ONDE VOCÊ ESTÁ
-

lacionamento, uma promoção no trabalho, um corpo mais magro, um carro esportivo ou, no meu caso, ficar milionário), ela nunca estará onde você está.

Não surpreende que filósofos como Lao Tsé com frequência dissessem que nossa felicidade, em grande parte, só pode ser alcançada quando nos desligamos da mentalidade da linha de chegada; que viver demais no passado ou no futuro nos torna infelizes. Ele escreveu: “O bom viajante não tem planos rígidos nem a intenção de chegar.” Para me tornar um viajante feliz na jornada da vida, tive que perceber que todas essas linhas de chegada, todos os marcos e tudo o que eu poderia “alcançar” nunca iriam me tornar genuinamente realizado e feliz.

Diante dessa verdade, de que nunca haveria um momento mágico em que eu poderia dizer que “venci”, a revelação chocante, desconcertante e um tanto assustadora que eu precisava aceitar era esta: a felicidade é agora ou nunca. Por mais que a influência das redes sociais, da sociedade, das revistas, do marketing e das comparações sociais desde a infância trabalhe dia e noite para nos convencer do contrário, você não precisa de promoção no trabalho, carro esportivo, mansão, Rolex, bolsa, sapatos, seguidores, reconhecimento ou validação externa. Acredite se quiser, a verdade libertadora e terapêutica é a de que você já é bom o bastante.

Na época, essas palavras não foram libertadoras. Pelo contrário, me pareceram aterrorizantes, desconcertantes e infundadas. Qual é o sentido da vida, então? Se não preciso progredir de nenhuma forma, provar nada, por que me levantar da cama de manhã?

Por fim, percebi que eu estava jogando pelo motivo errado, que não estava seguindo as regras certas e que, ao contrário do que me diziam, não havia troféu.

TUDO COMEÇA PELA AUTOESTIMA

Esse é um dos grandes paradoxos da felicidade: às vezes, você precisa parar de buscar para encontrar tudo o que vinha procurando. Marisa Peer, terapeuta transformacional de renome mundial, me ofereceu algumas respostas.

Eu enxergava a felicidade como algo que eu poderia “ganhar” acumulando pontos e mais pontos num placar imaginário de sucesso, riqueza, fama e conquistas. Mas como se pode “ganhar” um jogo que só acaba quando o jogador (você) morre?

STEVEN BARTLETT

Ela afirmou que:

“Em 33 anos como terapeuta, trabalhei com todo tipo de gente, de estrelas de cinema que sofrem há muito tempo a atletas olímpicos com ansiedade e professores deprimidos, e todos têm o mesmo problema: quase sempre acreditam que não são bons o bastante. Trabalhei com milhares de viciados em drogas e nunca encontrei nenhum que se achasse bom o bastante.”

Marisa prosseguiu, explicando que quem sabe que é bom o bastante não fica à toa, sem fazer nada. Na verdade, o que se vê é o contrário. Ter a consciência de que, por si só, você já é o suficiente significa compreender seu próprio valor: é o que leva alguém a se esforçar por coisas ainda maiores do que as oferecidas pelas circunstâncias atuais. É a diferença entre sentir que se necessita de algo (muitas vezes para satisfazer uma insegurança) e sentir que se merece algo (para satisfazer sua autoestima e fazer jus às próprias capacidades).

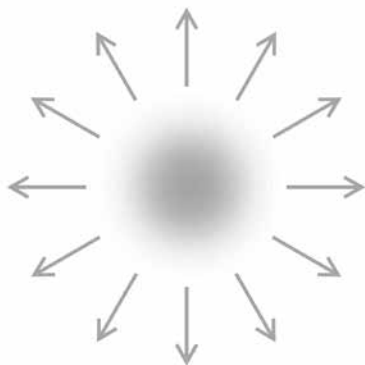
Nenhum bebê nasce acreditando que não é bom o bastante ou deixa de chorar por sentir que não merece atenção. Nenhum bebê se sente inadequado por suas características físicas. Já a lavagem cerebral da sociedade, desde que nascemos, trabalha para convencer cada um de nós exatamente do contrário: de que não bastamos.

Como as empresas vão conseguir vender porcarias desnecessárias se não acharmos que algo sempre nos falta? Como as escolas e universidades poderão nos inspirar a trabalhar com afinco e galgar a pirâmide corporativa sem nos convencer de que há algo lá na linha de chegada? Como alguém pode ganhar status social na internet sem convencer os outros de que tem uma vida cheia de coisas que os outros não têm... mas deveriam ter?

Este é um dos grandes paradoxos da felicidade: para encontrar tudo o que vinha buscando, você precisa parar de buscar. A narrativa em que eu tinha escolhido acreditar, a de que estava faltando algo na minha vida, era o que causava a minha infelicidade.

As redes sociais não ajudam. São uma zona de guerra: bilhões de pessoas mostrando coisas que você não tem (bens, conhecimento, fama, riqueza, beleza) com legendas pretensiosas e o único intuito de angariar mais status para si mesmas.

**ESTE É UM DOS GRANDES
PARADOXOS DA FELICIDADE:**



ÀS VEZES, VOCÊ PRECISA PARAR DE BUSCAR



**PARA ENCONTRAR TUDO
O QUE VINHA BUSCANDO.**

E os algoritmos estão do lado delas. Se você postar uma selfie comendo um macarrão instantâneo na cama, com cara de acabado, receberá pouquíssimos pontos (curtidas, alcance, comentários, seguidores). Já se postar uma selfie nas Maldivas com roupas de grife, no auge da magreza, o algoritmo vai bater palmas, dar um tapinha nas suas costas, gritar “bom trabalho!” e exibir seu post para o maior número possível de pessoas.

Quem faz isso está envolvido num jogo de status, e os jogos de status são jogos de soma zero – em que você só pode ganhar se alguém perder. No jogo da ostentação nas redes sociais, a pessoa ganha status social “provando” ao mundo que é melhor, mais rica, mais inteligente, mais bem-sucedida ou mais bonita do que as outras.

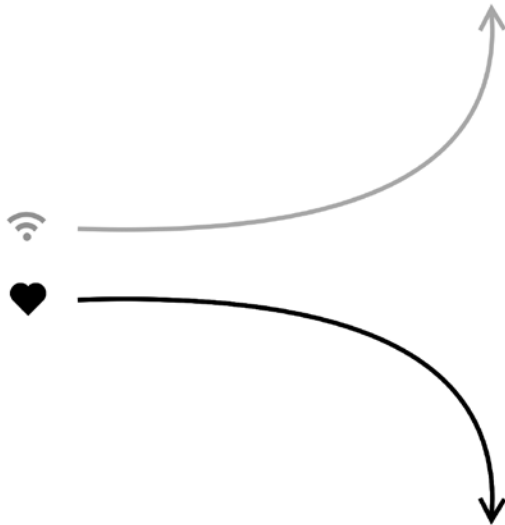
Se conquistamos um carro novo, um namorado ou férias inesquecíveis, nos gabamos disso para todos os amigos e seguidores a fim de aumentar nosso status. Ao fazer isso, convencemos todos os outros de que eles também precisam daquilo para alcançar o mesmo status (em geral falso) e a mesma felicidade (em geral também falsa) que essas coisas nos proporcionaram.

As redes sociais estão mentindo para você, assim como mentiram para mim. Aquele carrão, aquela bolsa de grife, aquela pilha luxuosa de bugigangas sem sentido não torna as pessoas felizes; elas estão no jogo errado, pois tratam a vida como um jogo finito.

E, se você ousar entrar nesse jogo, passará a vida atrás de prazeres vazios e fugazes, confundindo-os com a felicidade. Quando achar que (até que enfim) está chegando à linha de chegada, quando (até que enfim) conseguir aquela promoção, aqueles milhões, aquele carro, aquele relacionamento, aquela fama, a tal felicidade vai parecer sumir num passe de mágica. Vai parecer escapar entre seus dedos no último instante, afastando-se cada vez mais, como o fim do arco-íris.

Não há nada que nos mate mais do que uma vida sem sentido. E a sociedade tóxica em que vivemos está nos levando lentamente a trocar o sentido por abundância material, seguidores, curtidas, isolamento e superficialidade. Achamos que nossa geração está “conectada” porque todo mundo tem acesso a internet de alta velocidade, mas os dados revelam que, mesmo nas cidades mais densamente povoadas, o nível de conexões significativas nunca foi tão baixo. Ao longo dos últimos 150 anos, a expectativa de vida

**QUANTO MAIS FORTES
FICAM NOSSAS CONEXÕES VIRTUAIS,**



**MAIS FRACAS SE TORNAM NOSSAS
CONEXÕES SIGNIFICATIVAS.**

no Reino Unido e nos Estados Unidos só aumentou, mas, de forma surpreendente e pela primeira vez na história moderna, ela agora começou a cair. O número de suicídios atinge níveis recorde e a dependência química está matando mais do que nunca.

Há uma crise de significado no mundo ocidental, e ela está destruindo a nossa vida.

CONHEÇA OS LIVROS DE STEVEN BARTLETT

O diário de um CEO

Rico, sexy e feliz



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

