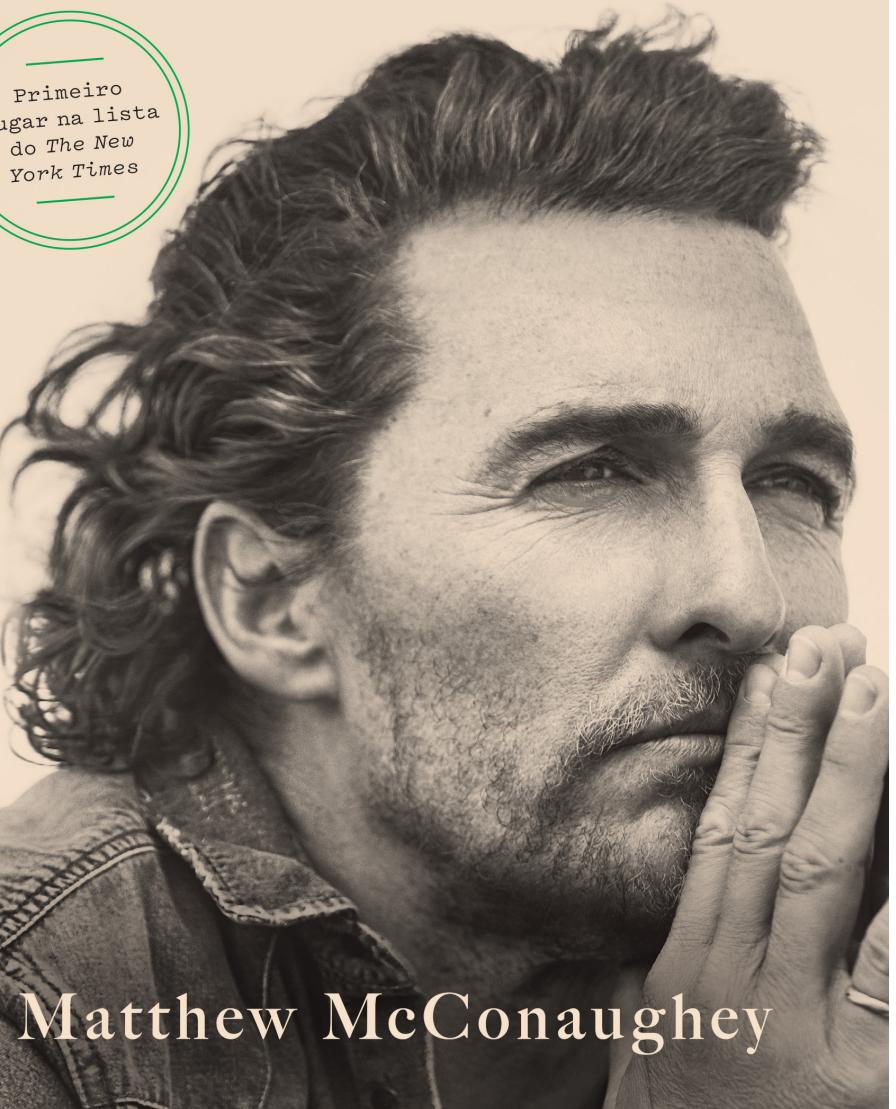


“Um livro de memórias inspirador de um dos grandes artistas e filósofos  
fora da lei do nosso tempo.” – Ryan Holiday, autor de *Diário estoico*

# SINAL VERDE

Mais de 6 milhões de livros vendidos

—  
Primeiro  
lugar na lista  
do The New  
York Times  
—



Matthew McConaughey

*À única coisa que eu sempre soube  
que queria ser na vida e à família*

# A Vida

Estou nesta vida há 50 anos, tentando decifrar seu enigma há 42 e escrevendo diários com pistas desse enigma há 35. Anotações sobre sucessos e fracassos, alegrias e tristezas, coisas que me fascinaram, coisas que me fizeram rir alto. Trinta e cinco anos compreendendo, lembrando, reconhecendo, acumulando e anotando tudo que me comoveu ou me empolgou ao longo do caminho. Como ser justo. Como me estressar menos. Como me divertir. Como magoar menos as pessoas. Como me magoar menos. Como ser um homem bom. Como conseguir o que quero. Como encontrar sentido na vida. Como ser mais eu.

Nunca escrevi nada para lembrar; sempre escrevi para poder esquecer. A ideia de revisitar minha vida e minhas reflexões me intimidava. Eu não sabia se gostaria da minha própria companhia. Recentemente, reuni coragem para me sentar com meus diários e dar uma olhada nos 35 anos de textos sobre quem fui nos últimos 50. E sabe de uma coisa? Eu me diverti mais do que imaginava. Eu ri, chorei, percebi que tinha lembrado mais e esquecido menos do que esperava.

O que encontrei? Encontrei histórias que testemunhei e vivenciei, lições que aprendi e esqueci, poemas, orações, receitas médicas, respostas para perguntas que me assolavam, lembretes de perguntas que ainda me

assolam, afirmações para certas dúvidas, crenças sobre o que importa, teorias sobre a relatividade e um monte de *frasesdeparachoque*.<sup>\*</sup> Encontrei maneiras consistentes de encarar a vida que me traziam mais satisfação, tanto na época quanto hoje.

Encontrei um tema constante.

Então, peguei todos os diários e comprei uma passagem só de ida para o confinamento solitário no deserto, onde comecei a escrever isto que você tem em mãos: um álbum, um registro, uma história da minha vida até agora.

As coisas que testemunhei, sonhei, busquei, dei e recebi.

Bombas de verdade que interromperam meu tempo e espaço de formas que não tive como ignorar.

Acordos que fiz comigo mesmo, muitos dos quais sigo cumprindo, a maioria dos quais continuo tentando cumprir.

Aqui está tudo que vi e admirei, que senti e entendi, que me fez sentir orgulho e vergonha.

Bênçãos, verdades e as belezas da brutalidade.

Iniciações, invocações, apreciações, conclusões.

Situações das quais me safei, das quais não me safei, e aquelas em que me molhei enquanto tentava dançar entre as gotas de chuva.

Ritos de passagem.

Tudo entre os extremos da persistência e da desistência, no caminho rumo à ciência da satisfação neste grande experimento que chamamos de vida.

---

\* Sempre adorei frases de para-choque, tanto que grudei as palavras e formei uma só, *frasesdeparachoque*. São versos de música, frases de impacto, lições rápidas, preferências pessoais discretas que as pessoas expressam em público. São bobas e divertidas. Não precisam ser politicamente corretas porque, bom, são só frasesdeparachoque. A fonte usada, as cores, as palavras: frasesdeparachoque dizem muito sobre a pessoa no volante à nossa frente: qual é sua visão política, se tem família, se é um espírito livre ou conformista, divertida ou séria, se tem animais de estimação, que estilo de música escuta e até se tem religião. Nos últimos 50 anos tenho colecionado frasesdeparachoque. Algumas eu vi, algumas escutei, algumas roubei, algumas sonhei, algumas falei. Algumas são engraçadas, algumas são sérias, mas todas me impactaram... porque é isso que frasesdeparachoque fazem. Incluí algumas das minhas favoritas neste livro.

Espero que seja um remédio com gosto bom, duas aspirinas em vez de uma internação hospitalar, uma nave para Marte sem precisar tirar licença para pilotá-la, ir à igreja sem precisar renascer e rir em meio às lágrimas.

É uma carta de amor.

À vida.

O objetivo da alma  
é a busca do final  
extraordinário tendo em  
vista apenas a chegada.  
≡ isso que  
nos une.

Às vezes, é preciso voltar atrás  
para depois avançar. E não me refiro  
a voltar para remoer ou perseguir  
fantasmas. Me refiro a voltar para  
ver de onde você veio, onde  
esteve, como chegou AQUI.

— Matthew  
Anúncio do Lincoln, 2014

# Como cheguei aqui?

Ganhei algumas cicatrizes ao longo deste rodeio que é a humanidade. Tive bons momentos, outros nem tanto, mas no fim das contas todos me proporcionaram algum prazer, de um jeito ou de outro. A seguir, listo alguns fatos sobre mim para preparar o terreno.

Sou o caçula de três meninos, filho de pais que se divorciaram duas vezes e se casaram três vezes, sempre um com o outro.

Crescemos dizendo “eu te amo” na família. E era de coração.

Quando eu tinha 10 anos, levei uma surra até a bunda sangrar por ter aplicado uma tatuagem temporária que vinha numa embalagem de doce.

Na primeira vez em que ameacei fugir de casa, meus pais fizeram as malas para mim.

Meu pai não estava no hospital quando nasci. Ele ligou para minha mãe e disse: “A única coisa que tenho a dizer é que, se for menino, não o batize de Kelly.”

A única coisa que eu sempre soube que queria na vida era ser pai.

Aprendi a nadar quando minha mãe me atirou no rio Llano, e minhas alternativas eram ser levado pela corrente até a queda d’água rochosa a uns 30 metros de distância ou chegar à margem do rio. Cheguei à margem.

Eu era sempre o primeiro a rasgar os joelhos das calças jeans.

Por dois anos, fui o recordista de cartões vermelhos da liga de futebol pré-mirim... e eu era goleiro.

Quando comecei a reclamar que meu único par de tênis estava velho e fora de moda, minha mãe me disse: "Se continuar de manha vou te levar para conhecer o menino sem pés!"

Aos 15 anos, fui chantageado a fazer sexo pela primeira vez. Na época eu tinha certeza de que iria para o inferno por fazer sexo antes do casamento. Hoje só tenho a certeza de que *espero* que isso não aconteça.

Fui molestado por um homem quando tinha 18 anos e estava desmaiado na traseira de uma van.

Usei peiote em Real de Catorce, no México, numa jaula com uma onça-parda.

Já levei 78 pontos na cabeça, e quem me costurou foi um veterinário.

Tive quatro concussões por ter caído de quatro árvores, três delas durante luas cheias.

Já fui preso pela polícia por tocar bongô nu.

Resisti à prisão.

Eu me inscrevi em Duke, na Universidade do Texas em Austin, na Southern Methodist e na Grambling. Fui aceito em três das quatro universidades.

Nunca me senti uma vítima.

Tenho muitas provas de que o mundo conspira para me fazer feliz.

Consegui escapulir de mais problemas na vida real do que nos sonhos.

Muitas pessoas já me deram poemas que eu não sabia que tinha escrito.

Já fui ingênuo, maldoso e cínico. No entanto, tenho uma crença inabalável na benevolência da humanidade, na minha benevolência e no denominador comum, que são os valores que compartilhamos.

Acredito que a verdade só ofende quando estamos mentindo.

Fui criado seguindo a lógica existencial do fora da lei, uma encarnação de trocadilhos, cheia de uma física inventada, porque, se não era verdade, deveria ser.



Mas não havia nada de inventado no amor. O amor era verdadeiro. Às vezes meio sangrento, porém nunca questionado.

Desde cedo, aprendi a **relativizar**: a lidar com as coisas.

Aprendi sobre resiliência, consequências, responsabilidades, trabalho duro. Aprendi a amar, rir, perdoar, esquecer, brincar e rezar. Aprendi a me esforçar, vender, encantar, virar o jogo, tirar proveito de situações ruins, contar histórias. Aprendi a lidar com altos e baixos, tapas e beijos, perdas e ganhos, canções de amor e epítetos. Sobretudo diante do **inevitável**.

Esta é uma história sobre como relativizar o inevitável.

Esta é uma história sobre **sinais verdes**.

A chegada é inevitável: **Morte**.

Um fim unânime, um destino unificado.

Um substantivo sem consideração. Nosso discurso fúnebre. Escrito. Vivido.

A abordagem é relativa: **Vida**.

Uma procissão singular, nossa jornada pessoal.

Um verbo com consideração. Nosso currículo. Escreva-o. Viva-o.

Estes são os primeiros 50 anos da minha vida, meu currículo até aqui, a caminho do meu discurso fúnebre.

# O que é um sinal verde?

Um **sinal verde** é o aval para ir em frente – avançar, continuar, seguir. Nas ruas, eles permitem que o trânsito siga no fluxo correto, e, quando cronometrados da maneira certa, mais veículos encontram mais **sinais verdes** em sequência. **Eles dizem: prossiga.**

Na vida, são uma afirmação do *nossa* caminho. São aprovações, apoios, elogios, presentes, lenha na nossa fogueira, incentivos e apetites. São dinheiro em espécie, nascimentos, primaveras, saúde, sucesso, alegrias, sustentabilidade, inocência e recomeços. Nós adoramos **sinais verdes**. Eles não interferem na nossa direção. São fáceis. São um verão que passamos de pés descalços. Dizem **sim** e nos oferecem aquilo que **queremos**.

**Sinais verdes** também podem se disfarçar de sinais amarelos e vermelhos. Um alerta, um desvio, uma pausa para refletir, uma interrupção, uma desavença, indigestões, doenças e dores. Uma parada total, um acidente, uma intervenção, fracassos, sofrimentos, tapas na cara, mortes. Não gostamos de sinais amarelos e vermelhos. Eles nos obrigam a diminuir a velocidade ou mudar de ritmo. São difíceis. São um inverno que passamos de pés descalços. Dizem **não**, mas às vezes nos oferecem aquilo de que **precisamos**.

Pegar *sinais verdes* é questão de **habilidade**: intenção, contexto, consideração, resistência, antecipação, resiliência, velocidade e disciplina. Podemos encontrar mais *sinais verdes* ao identificar onde estão os sinais vermelhos da vida e mudar de caminho para evitá-los. Também podemos conquistar *sinais verdes*, criá-los e projetá-los. Podemos planejá-los no nosso futuro – um caminho de menor resistência –, com força de vontade, trabalho duro e as decisões que tomamos. Podemos ser **responsáveis** pelos *sinais verdes*.

Encontrar *sinais verdes* também é questão de **timing**. Tanto o do mundo quanto o nosso. Quando estamos com tudo, na frequência perfeita, no fluxo. É possível encontrar *sinais verdes* na sorte, porque estamos no lugar certo na hora certa. Encontrar mais deles no futuro pode ser apenas questão de intuição, carma e sorte. Às vezes, está nas mãos do **destino**.

Para seguir pela autoestrada da vida da melhor forma possível é preciso **relativizar** o **inevitável** no momento certo. A inevitabilidade de uma situação não é relativa, mas *quando* aceitamos que o resultado *de certa* situação é inevitável, a maneira *como* escolhemos lidar com ela é relativa. Podemos **persistir** na busca atual por um resultado, **mudar de direção** para procurar uma nova rota ou **desistir** e colocar a derrota na conta do destino. Podemos forçar a barra, mudar de tática ou hastear bandeira branca e seguir para a próxima batalha.

O segredo da satisfação está em *qual* dessas opções escolhemos e *quando*.

Essa é a arte de viver.

Acredito que tudo que fazemos na vida é parte de um plano. Algumas vezes, o plano segue como o esperado; em outras, não. *Isso* é parte do plano. Perceber *isso* já é um **sinal verde**.

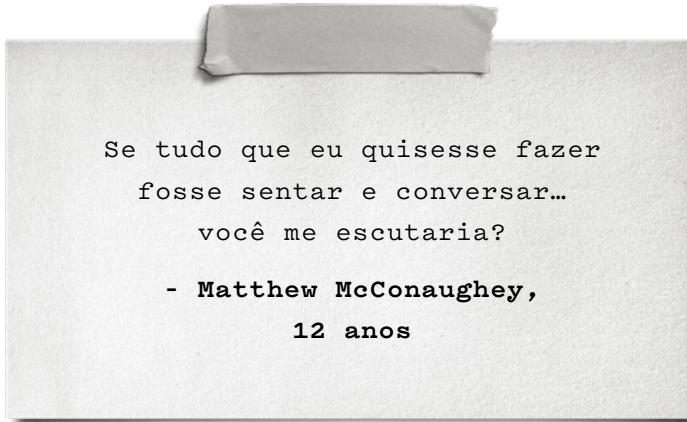
Os problemas que encaramos hoje acabam se transformando em bônus no retrovisor da vida. Com o tempo, o sinal vermelho de ontem nos leva a um **sinal verde**. Toda destruição acaba gerando construção, toda morte acaba gerando nascimento, toda dor acaba gerando prazer. Nesta vida ou na próxima, tudo que sobe precisa descer.

É só questão de como encarar o desafio que temos pela frente e de como lidar com ele. **Persistir, redirecionar ou desistir. Cabe a nós escolher o que fazer, sempre.**

Este livro fala sobre como encontrar mais sins em um mundo de não, e sobre como reconhecer *quando* um não pode, no fundo, ser um sim. Este livro fala sobre como identificar *sinais verdes* e saber que em algum momento os amarelos e vermelhos se tornam *verdes*.

**SINAIS VERDES.**

*Planejados e propositais... Boa sorte.*



parte um

# A LÓGICA DO FORA DA LEI

UMA NOITE DE QUARTA-FEIRA, 1974

Meu pai tinha acabado de chegar do trabalho. Após jogar na máquina de lavar a camisa azul de botão engordurada, com “Jim” bordado no peito esquerdo, ele se sentou à cabeceira da mesa só de regata branca. Estava com fome. Eu e meus irmãos já tínhamos jantado, e minha mãe tirou um prato requentado do forno e o colocou na frente dele.

– Mais batatas, querida – disse ele enquanto comia.

Meu pai era um homem grande. Com 1,93 metro de altura e 120 quilos – seu “peso de lutador” –, ele dizia que “se tivesse menos que isso, viveria gripado”. Aos 44 anos, esses 120 quilos eram distribuídos por lugares que, naquele jantar da noite de quarta-feira, não agradavam minha mãe.

– Tem certeza de que quer mais batatas, BALOFO? – bradou ela.

Eu estava agachado atrás do sofá da sala, começando a ficar nervoso.

Mas meu pai continuou cabisbaixo, comendo em silêncio.

– Olha só pra você, com essa pança gorda. Sim, come mais, BALOFO – tagarelou ela enquanto servia uma quantidade absurda de purê de batatas no prato dele.

Pronto. BAM! Meu pai virou a mesa e partiu pra cima da minha mãe.

– Porra, Katy, eu passo o dia inteiro me matando de trabalhar! Só quero chegar em casa e jantar em paz.

O circo estava armado. Meus irmãos sabiam o que aconteceria, eu sabia o que aconteceria, e minha mãe sabia o que aconteceria, por isso correu para o telefone de parede do outro lado da cozinha para ligar para a polícia.

– Você não consegue fechar essa matraca, né, Katy? – resmungou meu pai entredentes, apontando para ela enquanto atravessava a cozinha.

Quando ele partiu para cima, minha mãe tirou a base do telefone da parede e a tacou na cara dele.

O nariz do meu pai quebrou, era sangue jorrando pra todo lado.

Minha mãe correu até um armário, pegou um facão e se virou de frente pra ele.

– Vem, BALOFO! Vou te cortar do saco à cabeça!

Os dois ficaram andando em círculos no meio da cozinha, se encarando, minha mãe com o facão em riste, meu pai rosnando com o nariz quebrado e ensanguentado. Em dado momento ele catou um frasco de ketchup Heinz meio vazio, abriu a tampa e o empunhou como uma faca.

– Vem, BALOFO! – desafiou ela de novo. – Vou te abrir TODIIINHOO!

Com um ar de deboche, meu pai fez pose de toureiro e começou a espirrar o ketchup no rosto e no corpo da minha mãe.

– Touché – disse, saltando de um lado para outro.

Quanto mais ele jogava ketchup e desviava da faca, mais frustrada minha mãe ficava.

– Touché de novo! – provocou meu pai outra vez, fazendo mais um risco vermelho nela ao mesmo tempo que desviava de uma facada.

E assim continuaram eles, até a frustração da minha mãe finalmente se transformar em cansaço. Toda suja de ketchup, ela largou a faca no chão, endireitou a coluna e começou a secar as lágrimas e recuperar o fôlego.

Meu pai largou o frasco de Heinz, abandonou a pose de toureiro e usou o antebraço para limpar o sangue do nariz.

Agora desarmados, os dois continuaram se encarando, minha mãe secando o ketchup dos olhos, meu pai simplesmente deixando o sangue escorrer do nariz dele e cair no peito. Segundos depois, eles se atracaram num abraço animalesco. Se ajoelharam, se deitaram no chão de linóleo da cozinha sujo de sangue e ketchup... e fizeram amor. Um sinal vermelho ficou *verde*.

Era assim que meus pais se comunicavam.

Foi por isso que a minha mãe entregou ao meu pai um convite para o próprio casamento deles, dizendo: “Você tem 24 horas para decidir, me avisa.”

Foi por isso que meus pais se casaram três vezes e se divorciaram duas vezes – sempre um com o outro.

Foi por isso que meu pai quebrou quatro vezes o dedo do meio da minha mãe para tirá-lo da sua cara.

Era *assim* que minha mãe e meu pai se amavam.



**a regra de ouro (ou da reciprocidade) e  
tudo com moderação**

Dois princípios geralmente encarados como  
regras gerais para a vida.

Existe uma brecha em cada um deles.

Às vezes, as pessoas não querem fazer o  
que você quer fazer.

E o apetite de um é a indigestão do outro.



O clã McConaughey migrou da Irlanda para Liverpool, na Inglaterra, depois para Little Rock, Virgínia Ocidental e Nova Orleans. Não há realeza em nosso passado. Por outro lado, há muito roubo de gado, jogatina em barcos-cassinos e um guarda-costas do Al Capone.

Meu pai nasceu em Patterson, Mississippi, mas cresceu e se sentia em casa em Morgan City, Louisiana.

Minha mãe é de Altoona, Pensilvânia, mas sempre disse que é de Trenton, Nova Jersey, porque “quem quer ser de um lugar chamado Altoona?”.

Tenho dois irmãos. O mais velho, Michael, atende por “Rooster” – galo, em inglês – há 40 anos, porque sempre acorda ao nascer do sol, mesmo quando vai dormir às quatro da manhã. Quando fez 10 anos, pediu um irmão de presente de aniversário, então meus pais adotaram Pat do lar metodista em Dallas, em 1963. Todo ano, meus pais se ofereciam para levá-lo para conhecer os pais biológicos. Ele recusou até completar 19 anos,

quando mudou de ideia. Meus pais marcaram o encontro, e os três foram até a casa dos pais biológicos dele em Dallas. Meus pais ficaram esperando no carro enquanto Pat tocava a campainha e entrava. Dois minutos depois, Pat voltou e se sentou no banco de trás.

– O que houve? – perguntaram meus pais.

– Eu só queria ver se meu pai era careca, porque meu cabelo está caindo.



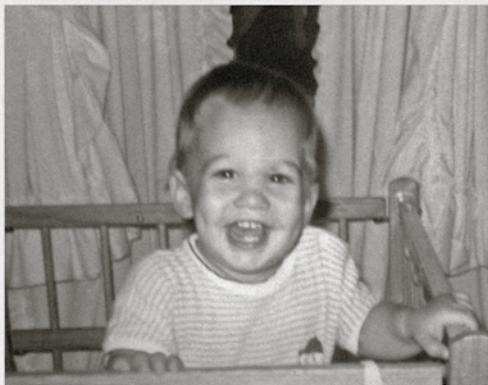
*Primeiro casamento  
22.12.54*



*Segundo casamento  
18.12.59*

Eu fui um acidente. Fazia anos que meus pais tentavam engravidar, sem sucesso, então minha mãe achou que eu fosse um tumor até o quinto mês de gravidez. No dia em que nasci, em vez de ir para o hospital, meu pai foi para o bar, porque achava que eu não era filho dele.

Mas eu era.



Levei minha primeira surra por responder quando me chamaram de “Matt” no parquinho do jardim de infância (“Seu nome não é esse!”, berava minha mãe), a segunda, por dizer “Eu te odeio” para o meu irmão, a terceira, por dizer “Não consigo”, e a quarta, por mentir sobre uma pizza roubada.

Lavavam minha boca com sabão quando eu dizia “merda”, “cacete” e “porra”, mas eu só ficava encrencado de verdade quando usava ou respondia a palavras que podiam me fazer mal. **Palavras que machucavam.** As palavras que ajudaram a moldar quem sou eram mais do que palavras; eram expectativas e consequências. Eram **valores**.

Meus pais me ensinaram que meu nome tinha uma razão de ser.

Me ensinaram a não odiar.

A nunca dizer que não consigo.

A nunca mentir.

**SINAL VERDE.**

palavras são momentâneas  
intenções são momentosas



Meus pais não tinham *esperança* de que seguíssemos suas regras, eles *esperavam* que as seguíssemos. Uma expectativa negada dói mais do que uma esperança negada, ao passo que uma esperança realizada traz mais felicidade do que uma expectativa cumprida. A esperança oferece um retorno maior quando se trata de felicidade e um prejuízo menor quando não se concretiza, porém é mais difícil de mensurar. Meus pais mensuravam tudo.

Não estou aqui defendendo castigos físicos, mas sei que deixei de fazer muita coisa quando garoto porque não queria levar uma coça. Também sei que *fiz* muita coisa que *deveria* fazer quando garoto porque queria receber elogios e recompensas dos meus pais. As consequências são uma via de mão dupla.

Venho de uma família amorosa. Nem sempre gostamos uns dos outros, mas sempre nos amamos. Nos abraçamos, nos beijamos, lutamos e brigamos. Não guardamos rancor.

Venho de uma longa linhagem de burladores de regras. Libertários fora da lei que passaram a votar em políticos conservadores porque acreditam que *isso vai evitar que foras da lei invadam seu território*.

Venho de uma família de disciplinadores, em que é melhor você seguir as regras até ser *homem suficiente para quebrá-las*. Na qual você obedecia aos pais “porque sim”, caso contrário levava uma surra de cinto ou um tapa, “porque isso te coloca nos eixos mais rápido e não desperdiça o recurso mais precioso, que é o tempo”. Venho de uma família que levava você até sua lanchonete favorita do outro lado da cidade para comemorar uma lição aprendida logo após o castigo físico. Venho de uma família que poderia penalizá-lo por quebrar regras, mas com certeza o puniria se você fosse pego fazendo isso. Somos calejados, sabemos que aquilo que nos faz sentir cócegas costuma ferir os outros – porque ou resolvemos o problema ou o negamos por completo, mas somos os últimos a pedir arrego para o azar.

É uma filosofia que me tornou esperto nos dois sentidos da palavra. Eu sou dedicado e gosto de trapacear. É uma filosofia que também me rendeu ótimas histórias.



Como bom garoto sulista, vou começar pela minha mãe. Ela é dura na queda, prova viva de que a negação é muito eficiente dependendo do seu nível de comprometimento em se recusar a encarar a realidade. Ela venceu dois tipos de câncer apenas com aspirina e negação. É uma mulher que diz “eu vou” antes de poder ir, “eu farei” antes de poder fazer e “estarei lá” antes de ser convidada. De uma lealdade feroz à conveniência e à controvérsia, minha mãe sempre teve uma relação complicada com contexto e consideração, porque são duas coisas que envolvem pedir permissão. Talvez não seja a pessoa mais inteligente do mundo, mas não liga pra isso.

Hoje, tem 88 anos, e raramente vou para cama *depois* dela ou acordo *antes* dela. Quando jovem, saía à noite e só voltava para casa após destruir suas meias-calças de tanto dançar.



Ela sempre perdoa a si mesma num piscar de olhos, portanto nunca está estressada. Uma vez perguntei se alguma vez ela tinha ido dormir com algum arrependimento. Sem pestanejar, ela respondeu: “Toda noite, filho. Mas quando acordo já me esqueci deles.” Ela sempre nos disse: “Nunca entre em um lugar como se quisesse comprá-lo, entre como se já fosse dono dele.” Obviamente, sua palavra favorita é *sim*.

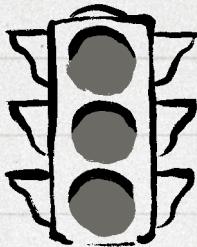
Em 1977, minha mãe me inscreveu no concurso “Pequeno Mr. Texas” em Bandera, no Texas.

Ganhei um grande troféu.

Minha mãe emoldurou a foto e a pendurou na parede da cozinha.



Todo dia, quando eu ia tomar café da manhã, minha mãe apontava para ela e dizia: “Olha só pra você, Pequeno Mr. Texas de 1977.”



Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

