

3 milhões de livros vendidos

Ichiro Kishimi e Fumitake Koga



A CORAGEM DE NÃO AGRADAR



Como a filosofia pode ajudar você a se libertar da opinião dos outros, superar suas limitações e se tornar a pessoa que deseja



SEXTANTE

A CORAGEM DE NÃO AGRADAR

A PRIMEIRA NOITE

Negue o trauma

O JOVEM ENTROU NO GABINETE DO professor e sentou-se, relaxado, numa cadeira. Por que estava tão determinado a rejeitar as teorias do filósofo? Suas razões eram claras. Ele não tinha autoconfiança, situação que surgiu quando ainda era bem novo e foi se agravando devido aos sentimentos de inferioridade. Sentia vergonha de seu passado, de seu histórico acadêmico e de sua aparência física. Além de tudo, o jovem parecia incapaz de apreciar a felicidade alheia e vivia se lamentando. Para ele, as alegações do filósofo não passavam de fantasia.

O “TERCEIRO GIGANTE” DESCONHECIDO

JOVEM: Agora há pouco você falou em “outra filosofia”, mas ouvi dizer que sua especialidade é a filosofia grega.

FILÓSOFO: Sim, a filosofia grega tem sido fundamental na minha vida desde a adolescência, sobretudo os grandes pensadores: Sócrates, Platão, Aristóteles. Atualmente estou traduzindo uma obra de Platão e espero passar o resto da vida estudando o pensamento grego clássico.

JOVEM: Então qual é a “outra filosofia”?

FILÓSOFO: É uma escola de psicologia criada pelo psiquiatra austríaco Alfred Adler no início do século XX. Costuma ser chamada de psicologia adleriana ou psicologia individual.

JOVEM: Nunca imaginei que um especialista em filosofia grega se interessasse por psicologia.

FILÓSOFO: Não conheço bem os caminhos percorridos por outras escolas, mas posso afirmar que a psicologia adleriana está completamente alinhada com a filosofia grega e que é um vasto campo de estudo.

JOVEM: Conheço um pouco da psicologia de Freud e Jung. É um campo fascinante.

FILÓSOFO: Sim, Freud e Jung são muito famosos. Adler foi um dos membros originais da Sociedade Psicanalítica de Viena, comandada por Freud. Suas ideias contrariavam as de Freud, por isso ele se separou do grupo e propôs uma “psicologia individual” baseada em suas teorias originais.

JOVEM: Então Adler foi discípulo de Freud?

FILÓSOFO: Não, não foi. Muita gente pensa isso, mas está errado. Precisamos desfazer essa ideia. Em primeiro lugar, Adler e Freud eram mais ou menos da mesma idade e estavam em pé de igualdade como pesquisadores. Quanto a isso, Adler foi bem diferente de Jung, que reverenciava Freud como uma figura paternal. Embora a psicologia costume ser associada apenas a Freud e Jung, Adler é reconhecido como um dos três gigantes nesse campo de estudos.

JOVEM: Entendi. Eu deveria ter estudado mais a respeito dele.

FILÓSOFO: É natural que não tenha ouvido falar em Adler. Como ele mesmo disse: “Pode chegar o tempo em que ninguém lembrará meu nome. As pessoas podem até esquecer que nossa escola chegou a existir.” Mas ele não se importava. Com isso, queria dizer que, se suas teorias fossem esquecidas, seria porque suas ideias haviam superado os limites da área de estudos e se tornado comuns, uma sensação compartilhada por todos. Por exemplo, Dale Carnegie, que escreveu os best-sellers *Como fazer amigos e influenciar pessoas* e *Como parar de se preocupar e começar a viver*, referiu-se a Adler como “um grande psicólogo que dedicou a vida a pesquisar o ser humano e suas habilidades latentes”. A influência de Adler está claramente presente em todos os textos de Carnegie. Grande parte do conteúdo de *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*, de Stephen Covey, lembra muito as ideias de Adler. Em outras palavras, em vez de ser uma área de estudos

delimitada, a psicologia adleriana é aceita como um ponto culminante das verdades e do entendimento humano. No entanto, dizem que as ideias de Adler estavam 100 anos à frente de seu tempo, e até hoje não conseguimos compreendê-las plenamente, de tão revolucionárias que eram.

JOVEM: Então suas teorias não se desenvolveram apenas com base na filosofia grega, mas também na psicologia adleriana?

FILÓSOFO: Isso mesmo.

JOVEM: Tudo bem. Mas você é filósofo ou psicólogo?

FILÓSOFO: Sou filósofo, vivo a filosofia. Para mim, a psicologia adleriana é uma forma de pensamento alinhada com a filosofia grega, e isso é filosofia.

JOVEM: Certo. Vamos começar.

POR QUE AS PESSOAS PODEM MUDAR

JOVEM: Primeiro, vamos separar os pontos de discussão. Você diz que as pessoas podem mudar. Depois dá um passo à frente e diz que todos podem alcançar a felicidade.

FILÓSOFO: Sim, todos, sem exceção.

JOVEM: Vamos deixar a discussão sobre a felicidade para depois e falar primeiro sobre a mudança. Todos desejam poder mudar. Sei que eu desejo, e tenho certeza de que, se você perguntar isso a qualquer pessoa na rua, ela vai concordar. Mas por que todos sentem que querem mudar? Só há uma resposta: querem porque não conseguem. Se fosse fácil, não passariam tanto tempo desejando. É por isso que as pessoas são atraídas por religiões e cursos de autodesenvolvimento, mas não vemos ninguém dando conselhos práticos sobre como mudar. Estou errado?

FILÓSOFO: Vou responder com uma pergunta: por que você está tão certo de que as pessoas não conseguem mudar?

JOVEM: Vou explicar. Tenho um amigo que não sai do quarto há muitos anos. Ele tem vontade de sair e até acha que gostaria de ter um emprego. Portanto, ele quer mudar sua forma de ser. Digo isso como amigo dele. Garanto que é uma pessoa bem séria que poderia ser bastante útil à sociedade. Só que ele tem medo de sair do quarto. Se dá um único passo para fora, começa a ter palpi-

tações, e sente os braços e as pernas tremerem. Acho que é uma espécie de neurose ou pânico. Ele quer mudar, mas não consegue.

FILÓSOFO: Por que acha que ele não consegue sair?

JOVEM: Não sei bem. Pode ser por causa do relacionamento com os pais ou porque sofreu bullying na escola. A partir daí pode ter desenvolvido um trauma. Mas também pode ser o inverso: talvez ele tenha sido mimado demais na infância e não consiga encarar a realidade. Eu não sei e não posso bisbilhotar o passado ou a situação familiar dele.

FILÓSOFO: Então você está dizendo que acontecimentos do passado causaram um trauma, ou algo parecido, e como resultado ele não consegue mais sair de casa.

JOVEM: Claro. Antes de um efeito existe uma causa. Isso não é nenhum mistério.

FILÓSOFO: Então talvez a causa de ele não conseguir mais sair na rua esteja no ambiente doméstico durante a infância. Ele sofreu violência dos pais e chegou à vida adulta sem nunca sentir amor. Por isso tem medo de interagir com as pessoas e não consegue sair na rua. É possível, não?

JOVEM: Sim, totalmente possível. Imagino que, para ele, seja um verdadeiro desafio.

FILÓSOFO: E aí você diz: “Antes de um efeito existe uma causa.” Ou, em outras palavras, quem eu sou agora (o efeito) é determinado por ocorrências no passado (as causas). Estou entendendo certo?

JOVEM: Está.

FILÓSOFO: Mas se o aqui e agora é produto de acontecimentos do passado, como você diz, a situação não seria estranha? Veja bem: todos os que foram vítimas de violência dos pais quando pequenos deveriam sofrer os mesmos efeitos que seu amigo e se tornar reclusos, ou então sua ideia de que o passado determina o presente e de que as causas controlam os efeitos está furada.

JOVEM: Aonde exatamente você quer chegar?

FILÓSOFO: Quando nos concentramos apenas nas causas do passado e tentamos explicar os fatos do presente com base na relação entre causa e efeito, o resultado é o que chamamos de “determinismo”. Se isso é verdade, nosso presente e nosso futuro são inalteráveis, já foram decididos por acontecimentos do passado. Estou errado?

JOVEM: Então você está dizendo que o passado não importa?

FILÓSOFO: Sim, esse é o ponto de vista da psicologia adleriana.

JOVEM: Entendo. Agora nossos pontos de conflito parecem um pouco mais claros. De acordo com a sua versão, meu amigo não teria motivo para não conseguir sair de casa, porque os incidentes do passado não importam. Sinto muito, mas isso não faz sentido. Tem que haver algum motivo para a reclusão. Tem que existir alguma explicação!

FILÓSOFO: Mas não existe nenhuma explicação. Na psicologia adleriana, não pensamos em “causas” do passado, mas em “metas” do presente.

JOVEM: Metas do presente?

FILÓSOFO: Você diz que seu amigo está inseguro, por isso não consegue sair na rua. Mas inverta o pensamento: ele não quer sair, por isso está criando um estado de ansiedade.

JOVEM: Como assim?

FILÓSOFO: Reflita: antes de tudo, seu amigo tinha a meta de não sair na rua, por isso está criando um estado de ansiedade e medo como meio de alcançar essa meta. Na psicologia adleriana, isso se chama “teleologia”.

JOVEM: Isso é uma piada? Está dizendo que meu amigo está imaginando tudo isso? Como você tem a audácia de dizer que ele simplesmente finge estar doente?

FILÓSOFO: Ele não está fingendo. A ansiedade e o medo de seu amigo são reais. Às vezes, ele pode até sofrer de enxaqueca e cólicas estomacais violentas. Mas esses também são sintomas que ele criou para alcançar a meta de não sair de casa.

JOVEM: Isso não é verdade! De jeito nenhum! É um absurdo!

FILÓSOFO: Não. Esta é a diferença entre a etiologia (o estudo das causas) e a teleologia (o estudo do propósito de determinado fenômeno, em vez de suas causas). Tudo o que você me contou se baseia na etiologia. Enquanto permanecermos presos às supostas causas, não daremos nenhum passo à frente.

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

