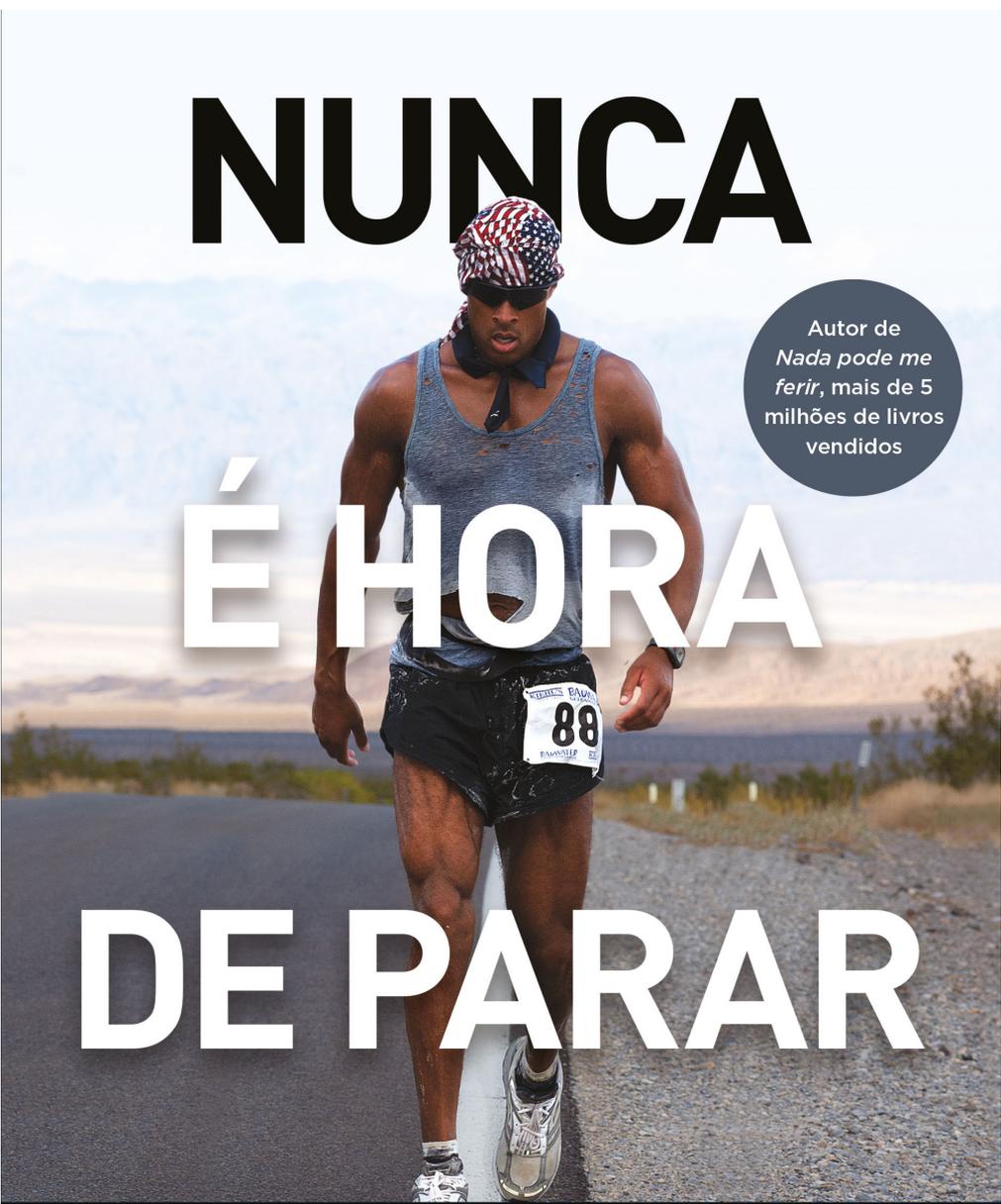


NUNCA



Autor de
*Nada pode me
ferir*, mais de 5
milhões de livros
vendidos

É HORA

DE PARAR

DAVID GOGGINS

Liberte sua mente e desenvolva seu potencial inexplorado

Para minha Estrela do Norte que sempre brilha,
mesmo nas noites mais sombrias.

ORDEM DE ADVERTÊNCIA

ZONA TEMPORAL: 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA

ORGANIZAÇÃO DA TAREFA: MISSÃO SOLO

1. SITUAÇÃO: Seus horizontes foram limitados por barreiras impostas pela sociedade e por você mesmo.

2. MISSÃO: Lutar contra a resistência. Procurar territórios desconhecidos. Redefinir suas possibilidades.

3. EXECUÇÃO:

- a. Leia este livro de cabo a rabo. Assimile a filosofia contida nele. Teste todas as teorias o máximo possível. Repita. A repetição vai afiar suas novas habilidades e estimular seu crescimento.
- b. Não será fácil. Para ter sucesso, você precisará encarar verdades duras e desafiar a si mesmo como nunca. Esta missão exige a aceitação e o aprendizado das lições de cada Exercício Tático para que você descubra quem realmente é e quem pode se tornar.
- c. A conquista de si mesmo é um processo permanente. **NUNCA É HORA DE PARAR!**

4. CONFIDENCIAL: O verdadeiro trabalho é invisível. Seu desempenho importa mais ainda quando ninguém está olhando.

SOB O COMANDO DE: DAVID GOGGINS

ASSINADO:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Goggins', with a stylized, cursive script.

PATENTE E SERVIÇO: OFICIAL, NAVY SEAL DA MARINHA DOS ESTADOS UNIDOS, APOSENTADO

CAPÍTULO 1

MAXIMIZE O MÍNIMO POTENCIAL

EU ESTAVA SENTADO ENTRE MILHARES DE SOLDADOS VETERANOS EM um centro de convenções abarrotado em Kansas City, na Convenção Nacional dos Veteranos de Guerras no Exterior (VFW, na sigla em inglês). Eu não era apenas um membro ativo da organização: eu era o convidado de honra. Tinham pagado a minha passagem para que eu fosse receber o prestigioso Prêmio Americanismo do VFW – uma honraria anual para pessoas que demonstraram compromisso com o patriotismo, em servir e melhorar a sociedade americana e em ajudar seus colegas veteranos. O vencedor mais famoso havia sido um dos meus heróis. O senador John McCain sobrevivera cinco anos e meio como prisioneiro na Guerra do Vietnã. Eu sempre havia admirado a coragem que ele demonstrara na época e, ao longo de sua vida muito pública, sempre fora um exemplo do que acredito ser a maneira como os homens devem lidar com momentos difíceis. Agora, meu nome estaria junto ao dele.

Eu estava prestes a receber a maior honraria da minha vida até então. Deveria estar morrendo de orgulho, mas estava perplexo. Passei mais de uma hora sentado na plateia, entre minha mãe, Jackie, e meu tio, John Gardner. Foi tempo suficiente para contemplar a importância daquele momento, mas só conseguia pensar nos motivos pelos quais eu não deveria estar ali. Só conseguia pensar que ninguém deveria conhecer o nome David

Goggins, que dirá citá-lo em uma frase junto com o do senador McCain. Não porque eu não merecesse, mas porque as circunstâncias que a vida me apresentou jamais deveriam ter me levado até ali.

Pois é, sou um vencedor agora, mas nasci um perdedor. Há muitos perdedores de nascença pelo mundo. Todos os dias vários bebês nascem em meio à pobreza e em famílias disfuncionais, como aconteceu comigo. Alguns perdem os pais em acidentes. Outros sofrem maus-tratos e negligência. Muitos nascem com deficiências, algumas físicas, outras mentais ou emocionais.

É como se todo ser humano recebesse uma *piñata* ao sair vivo do útero. Ninguém sabe o que vai encontrar lá dentro, mas seu conteúdo moldará sua vida. Alguns de nós abrem a sua e recebem uma chuva de doces. Esses têm uma vantagem relativa – pelo menos no começo. Algumas *piñatas* vêm completamente vazias. Já outras, seria melhor que assim estivessem. Elas vêm carregadas de pesadelos, e a assombração começa assim que o bebê toma seu primeiro fôlego. Esse foi o meu caso. Nasci sob uma redoma de terror.

Conforme os apresentadores se revezavam ao microfone, fui mergulhando nas minhas próprias profundezas sombrias, revivendo as inúmeras surras sangrentas que meu pai dera na minha mãe, no meu irmão e em mim. Pensei em como fugimos para Brazil, Indiana, e acabamos indo morar a 16 quilômetros de uma célula ativa da Ku Klux Klan. E adivinha onde os filhos desses caras estudavam? Lembrei da enxurrada de ameaças racistas que recebia constantemente de alguns colegas de turma, de como passei pela escola colando em todas as provas e não aprendi nada.

Pensei no noivo da minha mãe, Wilmoth, que poderia ter se tornado uma figura paterna se não tivesse sido assassinado antes de se tornar meu padrasto. Recordei minhas várias tentativas de passar na Bateria de Aptidão Vocacional das Forças Armadas (ASVAB, na sigla em inglês), um teste padronizado exigido de todos os recrutas militares, para realizar o sonho de me tornar paraquedista de resgate. Depois que finalmente consegui passar na prova e me alistei, abandonei o treinamento quando os exercícios táticos na água ficaram difíceis demais. Essa decisão brilhante me levaria ao emprego de dedetizador noturno na Ecolab, ganhando mil dólares por mês e pesando 135 quilos aos 24 anos de idade.

Na época, eu me sentia vazio, sem qualquer autoestima ou respeito próprio. Continuava sendo atormentado pelos velhos demônios que me

perseguiam desde o nascimento, e a realidade nua e crua era que me faltavam todas as coisas de que eu precisava para me tornar o homem que eu queria ser.

Veja bem, não fiquei pensando nessas coisas para me punir. Eu estava revirando a memória em busca do catalisador, do momento que reacendera o fogo e despertara algo primal dentro de mim. Eu precisava me lembrar exatamente como e quando tinha virado o jogo para construir uma vida honrada de serviço, mas não conseguia. Fiquei tão imerso nas minhas profundezas mentais que nem ouvi quando chamaram meu nome. Se minha mãe não tivesse cutucado meu braço, eu nem teria me mexido. Mesmo agora, não me lembro de subir os degraus até o palco ao lado dela, porque eu continuava alternando entre o passado e o presente que me desorientava.

Fiquei ouvindo enquanto liam meu currículo, entrando em detalhes sobre as doações que eu tinha angariado para ajudar veteranos e os objetivos que conquistei ao longo da carreira. Quando dei por mim, estavam pendurando uma medalha no meu pescoço e a plateia aplaudia de pé. Esse foi o sinal mais óbvio de que aquele perdedor de nascença havia renascido em algum lugar pelo caminho. Algum momento impulsionara minha metamorfose.

Quando cheguei a minha vez de falar ao microfone, observei todos os rostos desconhecidos. Membros de uma fraternidade da qual sempre farei parte. O fato de aquele reconhecimento vir deles era a maior honra do mundo, mas eu não sabia como agradecer. Na época, eu já era um palestrante requisitado e me sentia confortável diante de plateias grandes e pequenas. Juntando isso ao meu trabalho como recrutador do Exército, fazia mais de uma década que eu falava em público profissionalmente. Era raro sentir um frio na barriga; porém, naquele dia em Kansas City, fiquei nervosíssimo, e minha mente continuava atordoada. Tentei me acalmar e comecei agradecendo ao meu avô, o sargento Jack.

– Ele seria o homem mais orgulhoso do mundo se pudesse me ver aqui – falei. Me emocionei, fiz uma pausa, respirei fundo para me recompor e recomecei: – Quero agradecer à minha mãe, que... – Virei para minha mãe e, quando nossos olhos se encontraram, o momento que mudou para sempre minha vida finalmente veio à tona, e a força dessa constatação foi avassaladora. – Quero agradecer à minha mãe, que...

Minha voz falhou de novo. Eu não conseguia mais segurar o choro. Fechei os olhos e chorei. Assim como um sonho que dura apenas segundos mas parece se estender por horas, o tempo se alongou, e cenas do maior momento de virada da minha vida – a última vez que vi meu pai – tomaram minha mente. Se eu não tivesse feito aquela viagem, você nunca teria ouvido falar de mim.



Finalmente compreendi e fiquei comovido ao entender o esforço necessário para que eu chegasse até aqui



Eu tinha 24 anos quando entendi que havia algo de errado comigo. Minha alma parecia entorpecida, e esse torpor, essa ausência de sentimentos profundos, ditava os rumos que minha vida tomara. Era por isso que eu desistia dos meus objetivos e dos meus maiores sonhos quando as coisas ficavam difíceis. Desistir era apenas outra mudança de planos. Nunca me incomodei muito com isso, porque, quando você está entorpecido, não consegue avaliar o que acontece com você no seu íntimo. Eu ainda não entendia o poder da mente e, por causa disso, virei um rapaz gordo que trabalhava como assassino de baratas em restaurantes.

Eu tinha justificativas para a minha situação, é claro. Meu entorpecido

mento era um mecanismo de sobrevivência. Eu fora obrigado a desenvolvê-lo por causa das surras do meu pai. Aos 7 anos, eu já tinha a disposição mental de prisioneiro de guerra. O torpor me permitia aguentar as surras e manter algum resquício de respeito próprio. Mesmo depois de fugir com minha mãe, continuei sendo perseguido por tragédias e fracassos, e o entorpecimento era minha forma de lidar com o fato de que a única coisa que eu sabia fazer era continuar sendo um perdedor.

Quando você é um perdedor de nascença, seu objetivo é sobreviver, não prosperar. Você aprende a mentir, a enganar, a fazer o necessário para se encaixar. Talvez você se torne um sobrevivente, mas é uma vida infeliz. Assim como acontecia com as baratas que eu precisava matar, você se pega correndo pelas sombras em busca das suas necessidades básicas, fazendo o possível e o impossível para não deixar seu verdadeiro eu vir à luz. Perdedores de nascença são as maiores baratas de todas. Fazemos o que precisa ser feito, e essa postura costuma gerar desvios de caráter bem graves.

Eu com certeza tinha os meus. Desistia de tudo, era mentiroso, gordo e preguiçoso, e estava em depressão profunda. Dava para sentir que perdia o controle aos poucos. De saco cheio e frustrado, amargurado e raivoso, eu não conseguiria aguentar minha vida patética por muito mais tempo. Se eu não mudasse, e rápido, sabia que morreria como um perdedor ou algo pior. Talvez acabasse como meu pai, um trambiqueiro que se tornava violento em um piscar de olhos. Eu estava dominado pela tristeza e buscava algum argumento mental que me impedisse de desistir para sempre. A única coisa em que consegui pensar foi voltar para a casa em Paradise Road que ainda me assombrava. Eu precisava ir a Buffalo, Nova York, olhar nos olhos do meu pai. Porque, quando você está no inferno, a única forma de achar uma saída é confrontar o Diabo em pessoa.

Torci para encontrar algumas respostas que me ajudassem a mudar minha vida. Ou pelo menos era isso que eu dizia a mim mesmo enquanto cruzava a fronteira de Ohio para Indiana e seguia para o nordeste. Fazia doze anos que eu não via meu pai. A decisão de cortar relações tinha partido de mim. Na época, o sistema judicial permitia que os filhos escolhessem o que preferiam fazer ao completarem 12 anos. Era algo que eu tinha resolvido mais por respeito e lealdade à minha mãe. Depois que saímos de Buffalo, meu pai havia parado de bater na gente, mas a única sensação que nunca

consegui entorpecer era a que eu tinha ao ver minha mãe sofrendo nas mãos dele. Mesmo assim, com o passar dos anos, eu tinha questionado essa decisão e começado a me perguntar se minhas lembranças, se as histórias que eu contava a mim mesmo eram verdade.

Durante a longa viagem de carro, não ouvi música. Só escutei as vozes que competiam dentro da minha cabeça. A primeira me aceitava do jeito que eu era.

A culpa não é sua, David. Nada disso é culpa sua. Você está fazendo o melhor que pode dentro das suas possibilidades.

Eu tinha passado a vida inteira escutando essa voz. *A culpa não é sua* era meu mantra favorito. Ele explicava e justificava muita coisa na minha vida e no beco sem saída que estava diante de mim – e era entoado 24 horas por dia. No entanto, pela primeira vez, outra voz se intrometeu. Ou talvez tenha sido a primeira vez que parei de ouvir apenas o que eu queria escutar.

Positivo. Você não tem culpa de ter nascido azarado, mas... a responsabilidade é sua. Por quanto tempo ainda vai continuar deixando o seu passado atrapalhar a sua vida antes de finalmente assumir o controle do seu futuro?

Comparada com a primeira voz mais carinhosa, esta era gélida, e me esforcei para ignorá-la.

Quanto mais perto chegava de Buffalo, mais jovem e indefeso eu me sentia. A menos de 250 quilômetros de distância, senti como se tivesse 16 anos. Ao sair da rodovia e entrar pelas ruas da cidade, senti que tinha 8, a idade em que guardara todas as minhas coisas em sacos de lixo para irmos embora daquela merda de lugar. Ao entrar na casa, voltei a agosto de 1983. A pintura nas paredes, o piso, os eletrodomésticos e os móveis, estava tudo igual. Embora parecesse bem menor e antiquada, aquela ainda era a casa assombrada que eu lembrava, carregada de anos de memórias ruins e uma energia sombria perceptível.

No entanto, meu pai foi caloroso e mais afetuoso do que nas minhas lembranças. Trunnis sempre tinha sido encantador, e ele parecia feliz de verdade em me ver. Enquanto conversávamos sobre a vida, me peguei rindo das piadas dele, levemente confuso com o homem diante de mim. Após um tempo, ele deu uma olhada no relógio e pegou o casaco. Ele abriu a porta para sua esposa, Sue, e para mim antes de seguirmos para o carro.

– Aonde vamos? – perguntei.

– Você se lembra do cronograma – disse ele. – Está na hora de abrir.

A primeira coisa que notei no Skateland foi que a fachada precisava de uma pintura. Lá dentro, o piso e as paredes estavam manchados e descascando, e um cheiro esquisito pairava no ar. O escritório também estava caindo aos pedaços. O sofá em que dormíamos quando éramos pequenos, onde minha mãe o pegara no flagra com outras mulheres em mais de uma ocasião, não tinha sido trocado. Estava imundo, e foi lá que fiquei sentado após fazer um tour pelo lugar, enquanto meu pai subia para colocar discos de hip-hop para tocar no Salão Escarlata.

Fiquei tonto e atordoado. Era estranho ver como meu coroa tinha decaído. Ele não era a figura forte, severa e exigente de que eu me lembrava. Ele era velho, fraco, barrigudo e preguiçoso. Nem parecia mais tão malvado. Ele não era o Diabo. Era um ser humano. Será que eu vinha contando uma história falsa para mim mesmo? Esperando naquele escritório, imerso no passado, fiquei me perguntando a respeito do que mais eu poderia ter me enganado.

Então, por volta das dez horas, o baixo da música que vinha do andar de cima estrondou e o teto começou a tremer e balançar. Em poucos segundos, ouvi gritos, risadas e aquela batida ritmada junto com a música. Da mesma forma que uma canção pode fazer você voltar no tempo, a batida do baixo me levou para meus dias mais sombrios. Fui jogado de volta no pesadelo da minha infância.

Fechei os olhos e me vi como um garoto do primeiro ano, me revirando naquele mesmo sofá, tentando sem sucesso dormir após trabalhar a noite toda. Minha mãe também estava lá, se esforçando para amenizar nossa dor com jantares “caseiros” preparados no fogareiro elétrico que ficava no escritório atulhado. Vi a impotência e o medo em seu olhar, e isso trouxe de volta todo o estresse, o sofrimento, a frustração e a depressão que o acompanhavam. Essas lembranças eram reais! Não havia como negá-las!

Fiquei enojado por estar sentado naquele sofá. Fiquei mal por ter baixado a guarda e me divertido na companhia do meu pai, mesmo que por alguns minutos. Senti como se estivesse traindo minha mãe, e quanto mais eu permanecia ali, vendo o teto estremecer, mais a raiva crescia dentro de mim, até que levantei e subi correndo a escada dos fundos até o Salão Escarlata, onde meu demônio bebia uísque – o elixir com gosto defumado que lhe dava poder.

Quando era garoto, eu raramente via o espaço no auge do movimento, e, apesar de ele ter perdido boa parte da beleza, continuava vivo. O que antes havia sido uma boate sofisticada, oferecendo funk para uma multidão bem-vestida, tinha se tornado uma birosca lotada que tocava hip-hop. Trunnis estava na cabine do DJ, orquestrando a energia, colocando os discos para girar, virando um copo de uísque atrás do outro até a hora de fechar. Eu o observei trabalhar, beber e paquerar, e quanto mais bêbado ele ficava, mais minha memória entrava em sincronia com a realidade. Depois de fecharmos tudo, nos levei de carro para uma lanchonete Denny's, para tomarmos café, como nos velhos tempos. Mais de quinze anos tinham se passado, porém o ritual permanecia o mesmo.

A essa altura, Trunnis já estava enrolando a língua, irritado ao perceber que isso me incomodava. Enquanto esperávamos a comida chegar, ele me encarou com raiva, falando mal dos meus avós e dizendo que eles tinham acabado com a família dele. A bebida sempre trazia à tona o que ele tinha de pior, e eu escutara aquela mesma conversa tantas vezes que ela havia parado de me afetar. Mas, quando ele começou a falar da minha mãe, não aguentei.

– Não começa com isso – falei baixo.

Mas ele me ignorou. Continuou esbravejando sobre como todo mundo tinha virado as costas para ele, sobre como todos nós éramos fracos e patéticos. Sua saliva voava. A veia em sua têmpora latejava.

– Trunnis, pare, por favor – pediu Sue.

Havia algo em seu tom, na mistura de medo e receio, que reconheci. Ela não estava se impondo e dizendo o que sentia. Estava implorando. Aquilo me lembrou demais da minha mãe e de como ela se sentia impotente quando Trunnis embarcava em seus acessos de raiva. Ele era o tipo de cara que levaria uma mulher à nossa casa às 15h55, sabendo que minha mãe chegaria às 16 horas, só para que ela os pegasse no flagra, para mostrar que era ele quem mandava ali e que poderia fazer o que bem entendesse e quando bem entendesse. Também era por isso que me batia na frente dela e que batia nela na minha frente.

No dia em que partimos, Sue se mudou para a nossa casa, mas ele vivia falando para ela e para quem quisesse ouvir que minha mãe era linda e inteligente, como se ainda fosse perdidamente apaixonado. Ele precisava que Sue sentisse que não era boa o bastante para ele e que nunca seria.

Pela primeira vez na vida, senti pena de Sue e entendi que a especialidade de Trunnis era usar o desrespeito como arma. Era a tática que usava para forçar mulheres e crianças a se submeterem a ele. Ele sabia que, ao sufocar sua vítima mentalmente, ela perderia todo o respeito por si mesma e a vontade de lutar, tornando mais fácil manipulá-la e dominá-la. Era isso que ele queria. Não amor. Ele ansiava por dominância e subserviência. Isso era o seu oxigênio. Ele capturava almas com violência e raiva. Queria que as pessoas mais próximas se sentissem feridas e vazias. Décadas depois, minha mãe ainda tem dificuldade em se respeitar, tomar decisões e confiar em si mesma.

O rosto de Trunnis estava vermelho pelo álcool, a mandíbula trincada de tensão enquanto ele continuava falando. Não restava dúvida de que ele era o mesmo tirano abusivo de que eu me lembrava, mas não porque odiasse minha mãe ou Sue, ou meu irmão e eu, mas porque era um velho doente, ferrado da cabeça, que acreditava que não valia nada e não queria nem conseguia se segurar.

Anos depois, eu descobriria que ele tinha sido vítima de maus-tratos na infância. O pai dele o fazia ficar parado diante de um forno de carvão quentíssimo em um cômodo escuro e, depois de um período de espera torturante, o surrava com um cinto, usando o lado da fivela. Se ele se esquivasse do cinto, o pai o queimava, então precisava aceitar os golpes e tentar não se mover. Ele nunca lidara com o próprio trauma, então as lembranças foram se transformando em demônios e, sem que ele percebesse, a vítima havia se tornado o abusador.

Sempre que ficava bêbado e a festa acabava, ele implicava com os mais fracos para se sentir melhor. Espancava. Humilhava. Às vezes, ameaçava matar. Porém, assim que um episódio de abuso acabava, ele o apagava da memória. Como se as surras que levávamos nunca tivessem acontecido. Ele gostava de achar que era um homem grandioso, mas, como não assumia a responsabilidade por nenhum dos seus erros, a realidade era que ele não era homem de forma nenhuma. Acho que fui parar naquela mesa do Denny's com ele porque parte de mim torcia para que Trunnis pedisse desculpas, só que, na cabeça dele, não havia motivo para se desculpar. Ele era um poço de delírios, e esses delírios tinham humilhado todos nós. E eram contagiosos.

Ele passara anos tirando meu sangue, me fazendo duvidar de mim mesmo. Seus demônios eram transferidos para mim a cada golpe do cinto de couro, e cresci acreditando em delírios. Eu não tinha me tornado um psicopata maldoso, mas, assim como ele, nunca assumia a responsabilidade pelos meus próprios defeitos ou fracassos.

Ficar sentado ali, ouvindo seus delírios, fez meu sangue ferver. O suor se acumulava na minha testa, e eu só conseguia pensar em vingança. Agora era a vez dele de sofrer nas minhas mãos. Eu queria tirar seu sangue para compensar a minha dor. Eu queria dar um murro naquele homem bem ali, no meio do Denny's. Eu estava por um triz de permitir que meu pai me transformasse no mesmo tipo de maníaco violento que ele era!

Ele reconheceu o fogo nos meus olhos porque era como se olhasse no espelho, e isso o deixou morrendo de medo. O clima na mesa mudou. Ele interrompeu sua lenga-lenga no meio de uma frase. Seus olhos ficaram injetados e arregalados e, sob a luz fluorescente da lanchonete, ele parecia fraco e pequeno. Concordei com a cabeça ao reconhecer, naquele exato momento, a mentira que havia inspirado minha viagem a Buffalo.

Eu não tinha dirigido de Indianápolis para dar o primeiro passo rumo a uma vida melhor. Não, eu estava ali em busca de um passe livre. Eu queria encontrar mais provas de que todos os meus inúmeros fracassos e decepções vinham da mesma fonte: meu pai, Trunnis Goggins. Eu torcia para que as coisas todas em que passara anos acreditando realmente fossem verdade, porque, se Trunnis de fato fosse o Diabo em pessoa, eu teria alguém para culpar – e meu objetivo era encontrar uma desculpa. Eu precisava que ele fosse o defeito da minha vida para conseguir uma garantia vitalícia de que nada era responsabilidade minha.

Trunnis tinha seus defeitos, sem dúvida. Ele havia acabado de me lembrar disso. Mas ele não era o meu defeito. A segunda voz tinha razão. A menos que eu assumisse a responsabilidade pelos meus demônios, os que ele tinha colocado em mim, eu não teria chance de me tornar nada além de um eterno perdedor ou um trambiqueiro desgraçado que nem ele.

Quando a comida chegou, Trunnis se empanturrou enquanto eu refletia sobre todo o poder que lhe dera ao longo dos anos. Ele não tinha culpa por eu ter sofrido racismo e mal ter conseguido me formar no ensino médio. Sim, ele batia em mim e no meu irmão, torturava minha mãe.

Ele era um sádico, mas não morava comigo desde que eu tinha 8 anos. Quando eu pegaria minha alma de volta? Quando passaria a tomar minhas próprias decisões e assumiria meus fracassos, meu futuro? Quando eu finalmente aceitaria a responsabilidade pela minha vida, tomaria uma atitude e recomeçaria do zero?

O trajeto de volta para Paradise Road foi todo em silêncio. Trunnis me observou com um misto de tristeza alcoolizada, sentimento de perda e raiva enquanto eu pegava as chaves do meu carro da bancada da cozinha e saía porta afora. Meu plano era passar o fim de semana lá, só que eu não aguentaria ficar nem mais um minuto na presença dele. Apesar de isto nunca ter sido dito com todas as letras, acredito que nós dois sabíamos que aquela seria a última vez que nos veríamos.

A parte curiosa era que eu já não odiava Trunnis, porque finalmente o entendia. Na viagem de volta para casa, diminuí o volume da voz carinhosa na minha cabeça e me conectei à realidade. Em vez de desculpas, estava na hora de encarar exatamente quem eu tinha me tornado, o lado feio, e isso significava reconhecer que meu excesso de sensibilidade era uma parte importante do problema.

Na vida, todos nós passamos por circunstâncias fora do nosso controle. Às vezes, são momentos dolorosos; outras vezes, são trágicos ou desumanos. Embora o Espelho da Resposta – que cobri de notas adesivas cheias de verdades, tarefas diárias e alguns objetivos mais abrangentes – tivesse me ajudado a alcançar certo ponto, essas medidas eram superficiais. Eu nunca tentara mergulhar e solucionar os meus problemas pela raiz, então desmoronava sempre que a vida exigia que me aprofundasse e perseverasse para alcançar algo que poderia levar a um sucesso duradouro.

Eu tinha passado a vida inteira em águas rasas, torcendo para minha sorte mudar e todos os meus sonhos se realizarem. Naquela noite, na viagem de volta para Indiana, aceitei a dura verdade de que torcer e sonhar são apostas arriscadas e que, se eu quisesse melhorar, precisaria começar a viver cada dia com urgência. Porque essa é a única forma de virar o jogo.

A realidade pode ser brutal quando você se despe de todas as desculpas e é exposto exatamente a quem é e no que se tornou, mas a verdade também pode ser libertadora. Naquela noite, aceitei a verdade sobre mim mesmo. Finalmente engoli a realidade e, agora, meu futuro era incerto. Tudo

era possível contanto que eu adotasse uma nova disposição mental. Eu precisava me tornar uma pessoa que se recusava a desistir, que conseguiria encontrar um caminho alternativo não importava o que acontecesse. Eu precisava me tornar à prova de balas, um exemplo vivo de resiliência.

Imagine sementes espalhadas por um jardim. Algumas recebem mais luz solar, mais água, são plantadas em um solo rico e nutritivo e, por estarem no lugar certo na hora certa, conseguem brotar e se tornar árvores frondosas. As sementes plantadas na sombra ou que não recebem água suficiente talvez nunca se transformem em nada, a menos que alguém as mude de lugar – salvando-as – antes que seja tarde demais.

E então existem as sementes que buscam a luz por conta própria. Elas se esticam para fora das sombras e encontram o sol. Elas buscam a luminosidade sem que ninguém precise colocá-las na luz. Elas tiram forças de onde não têm.

Isso é resiliência.

Quando nascemos, nosso instinto natural é buscar formas de prosperar. Mas nem todo mundo faz isso, às vezes por bons motivos. Eu cresci na escuridão. Minhas raízes eram fracas. Eu mal estava preso ao chão. Meu espírito, minha alma e minha determinação não recebiam a força da luz; porém, naquela viagem de volta para casa, percebi que apenas eu tenho o poder de determinar meu futuro e que precisava tomar uma decisão. Eu podia continuar vivendo no Refúgio das Baixas Expectativas, onde era confortável e seguro acreditar que nada do que acontecia na minha vida era minha culpa ou minha responsabilidade e que meus sonhos não passavam disso – fantasias que jamais se realizariam, porque o tempo e as oportunidades nunca estariam a meu favor. Ou eu poderia deixar isso tudo para trás e entrar em um mundo de possibilidades, de muito mais sofrimento, de trabalho duríssimo, sem qualquer garantia de sucesso. Eu poderia escolher a resiliência.

Aos 24 anos, uma força poderosa crescia dentro de mim, esperando para ser liberada. Não demorou muito para que eu a usasse para completar duas Semanas Infernais, para me tornar um Navy SEAL e para concluir o treinamento de Army Ranger. Eu competiria em ultramaratonas e quebraria o recorde mundial na barra fixa. Graças àquela noite em Buffalo, Nova York, quando aceitei meu destino e decidi me dedicar à resiliência, encontrei disposição para me encher de garra e encontrar luz onde ela não existia.

Eu nunca tinha sido prisioneiro de guerra, como John McCain e muitos outros, mas fora prisioneiro da minha própria mente por 24 anos da minha vida. Depois que me libertei e comecei a evoluir, aprendi que são raros os guerreiros que aceitam a adversidade de nascer no inferno. Contando apenas com a força de vontade, eles decidem enfrentar tudo que podem para transformar todos os dias em um campo de treinamento de resiliência. São essas pessoas que não se contentam com *bom o suficiente*. Elas não se satisfazem em simplesmente ser melhores do que antes. Elas permanecem em evolução constante, na busca por alcançar sua versão mais elevada. Com o tempo me tornei uma dessas pessoas, por isso fui homenageado na Convenção do VFW.



– Quero agradecer à minha mãe, que... – A plateia ofereceu outra salva de palmas enquanto meu choro se acalmava, e voltei ao momento presente.
– Que nunca me levantou quando caí. Ela sempre me deixou levantar sozinho quando eu levava uma rasteira.

Depois que terminei de falar, a emoção havia passado. Honrado e agradecido por ter recebido um prêmio que a maioria das pessoas consideraria a maior conquista de sua carreira, saí do palco rumo ao desconhecido. Dizem que o ferro forja o ferro, mas eu tinha deixado a vida militar para trás, e não havia mais ninguém que me pressionasse diariamente. *Dane-se*. Eu sempre estive destinado a me tornar um guerreiro. E estava contente em ser aquele que afiava a própria espada sozinho.

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

