

O OBSTÁCULO É O CAMINHO



A
arte de
transformar
provações
em
triunfo

RYAN HOLIDAY



OBSTÁCULO É O CAMINHO

A ARTE DE TRANSFORMAR
PROVAÇÕES EM TRIUNFO

RYAN HOLIDAY

TRADUÇÃO DE ALEXANDRE RAPOSO



Copyright © 2014 by Ryan Holiday

Todos os direitos reservados, inclusive o direito de reprodução total ou parcial em qualquer meio.

Esta edição foi publicada mediante acordo com Portfolio, um selo da Penguin Publishing Group, divisão da Penguin Random House LLC.

TÍTULO ORIGINAL

The Obstacle is the Way

PREPARAÇÃO

Sílvia Leitão

REVISÃO

Adriano Barros

Ronald Monteiro

DIAGRAMAÇÃO

Julio Moreira | Equatorium Design

DESIGN DE CAPA

Erin Tyler

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Antonio Rhoden

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H677o

Holiday, Ryan

O obstáculo é o caminho : a arte de transformar provações em triunfo / Ryan Holiday ; tradução Alexandre Raposo. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2022.

Tradução de: The obstacle is the way: the timeless art of turning trials into triumph

ISBN 978-65-5560-408-5

Motivação (Psicologia). 2. Técnicas de autoajuda. I. Raposo, Alexandre.II. Título.

22-78103

CDD: 158.1

CDU: 159.9475

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/664

[2022]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

PREFÁCIO

Certa noite, no ano 170 d.C., em sua tenda na linha de frente da guerra na Germânia, Marco Aurélio, imperador do Império Romano, sentou-se para escrever. Ou talvez fosse antes do amanhecer, no seu palácio em Roma. Ou quando roubou alguns segundos para si mesmo durante os jogos, alheio à carnificina lá embaixo, na arena do Coliseu. A localização exata não importa. O importante é que esse homem, hoje conhecido como o último dos Cinco Bons Imperadores, sentou-se para escrever.

Não para um público ou visando ser publicado, mas para si mesmo, *para si mesmo*. E o que ele escreveu é, sem dúvida, uma das fórmulas mais eficazes da história para superar todas as situações negativas que podemos encontrar na vida. Uma fórmula para prosperar não apenas em função do que aconteça, mas *por causa disso*.

Naquele momento, ele escreveu somente um parágrafo, que era parcialmente original. De qualquer forma, quase todo aquele pensamento podia ser encontrado nos escritos de seus mentores e ídolos. Contudo, em apenas 85 palavras, Marco Aurélio definiu e articulou claramente uma ideia atemporal que eclipsou os nomes dos grandes filósofos.

fos que vieram antes dele: Crisipo, Zenão, Cleantes, Aris-ton, Apolônio, Júnio Rústico, Epicteto, Sêneca, Musônio Rufo.

E isso é mais do que suficiente para nós.

Nossas ações podem ser impedidas... mas não há como impe-dir nossas intenções ou disposições, porque podemos nos aco-modar e nos adaptar. A mente adapta e converte para os seus próprios propósitos os obstáculos às nossas ações.

Então, concluiu com poderosas palavras destinadas a se tornarem uma máxima:

O que impede a ação antecipa a ação.

O que está no caminho torna-se o caminho.

Nas palavras de Marco Aurélio está o segredo de uma arte conhecida como *virar os obstáculos de cabeça para baixo* ou agir com “uma condição reversa”, de modo que sempre exista uma saída ou outro caminho para você chegar ao seu destino, para que problemas ou contratempos sejam sempre esperados e nunca permanentes, certificando-nos de que aquilo que nos impede pode nos fortalecer.

Vindo desse homem em particular, essas não eram palavras insignificantes. Em seu próprio reinado de aproximadamente dezenove anos, ele vivenciou guerras quase constantes, uma terrível epidemia, possível infidelidade, uma tentativa de ascensão ao trono por parte de um de seus aliados mais próximos, árduas e repetidas viagens por todo o império — da Ásia Menor até a Síria, o Egito, a Grécia e a Áustria —, um tesouro

se esgotando rapidamente, um meio-irmão incompetente e ganancioso como coimperador, e assim por diante.

E, pelo que sabemos, ele realmente encarou cada um desses obstáculos como uma oportunidade para praticar alguma virtude: paciência, coragem, humildade, desenvoltura, razão, justiça e criatividade. O poder que ele detinha nunca pareceu subir-lhe à cabeça — nem o estresse ou o fardo. Ele raramente se excedia ou ficava enfurecido, e nunca sentia ódio ou amargura. Como observou o ensaísta Matthew Arnold em 1863, Marco Aurélio ocupava a posição mais elevada e poderosa do mundo — e a opinião geral das pessoas ao seu redor foi a de que ele provou ser digno de tudo isso.

Ocorre que a sabedoria contida naquela breve passagem de Marco Aurélio também pode ser encontrada em outras pessoas, homens e mulheres que, assim como ele, a seguiram. Na verdade, essa é uma presença constante através dos tempos.

Podemos identificar a ligação entre aqueles dias de declínio e queda do Império Romano e a efusão criativa do Renascimento e as descobertas do Iluminismo. Tal sabedoria é identificada claramente no espírito pioneiro do Oeste norte-americano, na perseverança da causa da União durante a Guerra Civil e na agitação da Revolução Industrial. Reaparece na bravura dos líderes do movimento pelos direitos civis e se destaca nos campos de prisioneiros no Vietnã. E, mais recentemente, desponta no DNA dos empresários do Vale do Silício.

Essa abordagem filosófica é a força motriz dos homens que venceram sozinhos na vida e o socorro daqueles que ocupam posições de grande responsabilidade ou grande dificuldade. No campo de batalha ou na sala de reuniões, através dos oceanos e durante muitos séculos, membros de todos os

grupos, gêneros, classes, causas e negócios tiveram que enfrentar obstáculos e lutar para superá-los — aprendendo a virar esses obstáculos de cabeça para baixo.

Essa luta é uma constante em suas vidas. Conscientemente ou não, esses indivíduos faziam parte de uma tradição ancestral, que empregaram para navegar no terreno atemporal de oportunidades e dificuldades, provações e triunfos.

Somos os legítimos herdeiros dessa tradição. É nosso direito de nascença. Seja o que for que enfrentemos, temos uma escolha: sermos impedidos por obstáculos ou seguirmos em frente e os superarmos.

Podemos não ser imperadores, mas o mundo ainda nos testa e pergunta frequentemente: você é merecedor? Você consegue superar as dificuldades que inevitavelmente atrapalham o seu caminho? Você vai se levantar e nos mostrar sua força?

Muitas pessoas responderam afirmativamente a essas perguntas. E uma geração ainda mais rara provou que não apenas tem o necessário para tanto, como também prospera e se recupera a cada um desses desafios, que isso as torna melhores do que seriam se nunca tivessem enfrentado a adversidade.

Agora é sua vez de descobrir se você será um deles, se os fará companhia.

Este livro lhe mostrará o caminho.

INTRODUÇÃO

Esta questão à sua frente. Este problema. Este obstáculo — este assunto frustrante, infeliz, problemático e inesperado que o impede de fazer o que deseja. Aquilo que você teme ou secretamente espera que nunca aconteça. E se não fosse tão ruim assim?

E se, embutidos ou inerentes a isso, surgissem certos benefícios — benefícios apenas para você? O que você faria? O que acha que a maioria das pessoas faria?

Provavelmente o que sempre fizeram e o que você está fazendo agora, ou seja: nada.

Convenhamos: a maioria de nós está totalmente paralisada. Quaisquer que sejam os nossos objetivos individuais, permanecemos inertes diante dos muitos obstáculos que encontramos pela frente.

Gostaríamos que isso não fosse verdade, mas é.

O que nos bloqueia é óbvio. Sistêmico: instituições decadentes, desemprego em alta, custos crescentes de educação e obsolescência tecnológica. Individual: muito baixo, muito velho, muito assustado, muito pobre, muito estressado, sem acesso, sem apoio, sem confiança. Como somos hábeis em catalogar aquilo que nos impede!

Todo obstáculo é único para cada um de nós. Mas as respostas que provoca são as mesmas: medo. Frustração. Confusão. Desamparo. Depressão. Raiva.

Você sabe o que quer fazer, mas parece que algum inimigo invisível o detém, imobilizando seus movimentos. Você tenta chegar a algum lugar, mas algo invariavelmente bloqueia o seu caminho, acompanhando e impedindo cada passo que você dá. Você tem liberdade suficiente para sentir que pode se mover; apenas o suficiente para perceber que, quando não consegue prosseguir ou ganhar impulso, a culpa é sua.

Estamos insatisfeitos com nossos empregos, nossos relacionamentos, nosso lugar no mundo. Estamos tentando chegar a algum lugar, mas há algo no meio do caminho.

Portanto, nada fazemos.

Culpamos os nossos chefes, a economia, os políticos, os outros, nos vemos como fracassados ou consideramos nossos objetivos impossíveis. Quando, na verdade, apenas uma coisa está errada: nossa atitude e abordagem.

Existem inúmeras lições (e livros) sobre como alcançar o sucesso, mas ninguém nos ensina a como superar o fracasso, como encarar os obstáculos, como lidar e triunfar sobre eles, e por isso estamos presos. Pressionados por todos os lados, muitos de nós nos sentimos desorientados, reativos e divididos. Não temos ideia do que fazer.

Contudo, nem todos estão paralisados. Admirados, observamos algumas pessoas que parecem transformar esses mesmos obstáculos que nos impedem em trampolins para si próprias. Como fizeram isso? Qual é o segredo?

Ainda mais desconcertante: as gerações anteriores enfrentaram problemas piores, com menos redes de segurança

e menos ferramentas. Souberam lidar com os mesmos obstáculos que enfrentamos atualmente, *mais* aqueles que se esforçaram em eliminar para facilitar a vida de seus filhos e de outras pessoas. E, no entanto... ainda estamos presos.

O que essas pessoas têm e que nos falta? O que estamos perdendo? É simples: um método e uma estrutura para compreender, avaliar e agir em relação aos obstáculos que a vida nos apresenta.

John D. Rockefeller tinha esse método e estrutura. Para ele, era uma questão de cabeça fria e autodisciplina. Demóstenes, o grande orador ateniense, também tinha. Para ele, tratava-se de um impulso implacável no sentido de se aperfeiçoar por meio da ação e da prática. Abraham Lincoln tinha. Para ele era uma questão de humildade, perseverança e compaixão.

Há outros nomes que você verá repetidamente neste livro: Ulysses S. Grant. Thomas Edison. Margaret Thatcher. Samuel Zemurray. Amelia Earhart. Erwin Rommel. Dwight D. Eisenhower. Richard Wright. Jack Johnson. Theodore Roosevelt. Steve Jobs. James Stockdale. Laura Ingalls Wilder. Barack Obama.

Alguns desses homens e mulheres enfrentaram horrores inimagináveis, desde impedimentos até doenças debilitantes, além de frustrações do dia a dia que não eram diferentes das nossas. Eles superaram as mesmas rivalidades, ventos políticos contrários, drama, resistência, conservadorismo, separações, tensões e calamidades econômicas. Ou piores.

Sujeitos a tais pressões, esses indivíduos se transformaram. E foram transformados de acordo com as linhas que Andy Grove, ex-CEO da Intel, citou ao descrever o que acontece com as empresas em tempos de crise: “Empresas ruins são

destruídas pela crise. Boas empresas sobrevivem às crises. Grandes empresas se aprimoram com elas.”

Assim como grandes empresas, grandes indivíduos encontram uma maneira de transformar fraqueza em força. É uma façanha incrível e até comovente. Eles pegam aquilo que os impedia — e que pode estar prendendo você neste exato momento — e o usam para seguir em frente.

Acontece que isso é algo que todos os grandes homens e mulheres da história têm em comum. Como o oxigênio para o fogo, os obstáculos se tornam o combustível para o incêndio de sua ambição. Nada pode contê-los. Eles eram (e continuam sendo) impossíveis de desencorajar ou deter. Cada impedimento serviu apenas para fazer com que o inferno dentro deles queimasse com mais ferocidade.

Essas pessoas viraram seus obstáculos de cabeça para baixo. Elas viveram as palavras de Marco Aurélio e seguiram um grupo que Cícero chamou de os únicos “verdadeiros filósofos” — os antigos estoicos —, mesmo que nunca os tivessem lido.* Eles tinham a capacidade de ver os obstáculos tal como eram, engenhosidade para enfrentá-los, e vontade de perseverar em um mundo frequentemente além de sua compreensão e controle.

Convenhamos. Geralmente, não nos vemos em situações terríveis às quais precisamos simplesmente sobreviver. Em vez dis-

* Creio que o estoicismo é uma filosofia profundamente fascinante e criticamente importante. Mas também sei que você vive no mundo real e não tem tempo para uma aula de história. O que você quer são estratégias reais para ajudá-lo com os seus problemas, de modo que é isso que este livro será. Se quiser alguns recursos adicionais e recomendações de leitura sobre estoicismo, eu as forneço na lista de leitura no final deste livro.

so, enfrentamos alguns pequenos contratemplos ou ficamos presos a algumas condições desfavoráveis. Ou tentamos fazer algo realmente difícil e nos vemos em desvantagem, sobrecarregados ou sem ideias. Bem, a mesma lógica se aplica. Vire o jogo. Encontre algum benefício. Use isso como combustível.

É simples. Simples, mas, obviamente, não é fácil.

Este não é um livro de otimismo efusivo e nebuloso. Este não é um livro que o aconselhará a ignorar tudo quando as coisas estiverem uma merda ou oferecer a outra face quando você estiver completamente ferrado. Aqui você não encontrará ditados populares ou belos provérbios, embora totalmente ineficazes.

Este também não é um estudo acadêmico ou a história do estoicismo. Há muitos textos sobre estoicismo por aí, muitos deles escritos por alguns dos maiores e mais sábios pensadores que já passaram por este mundo. Não há necessidade de reescrever o que eles escreveram — leia os originais. Nenhum escrito filosófico é tão acessível. Parece que foram escritos no ano passado, não no milênio passado.

Mas fiz o melhor que pude para coletar, entender e agora publicar as suas lições e truques. A filosofia antiga nunca se importou muito com autoria ou originalidade — todos os autores fizeram o melhor que puderam para traduzir e explicar a sabedoria dos grandes, tal como esta lhes foi transmitida por meio de livros, diários, canções, poemas e histórias. Tudo isso, refinado no cadinho da experiência humana ao longo de milhares de anos.

Este livro compartilhará com você essa sabedoria coletiva para ajudá-lo a cumprir o objetivo muito específico e cada vez mais urgente que todos compartilhamos: superar obstáculos. Obstáculos mentais. Obstáculos físicos. Obstáculos emocionais. Obstáculos percebidos.

Nós os enfrentamos todos os dias e nossa sociedade está coletivamente paralisada por isso. Se este livro o ajudar a enfrentar e a superar tais obstáculos, já será o suficiente. Mas meu objetivo é mais elevado. Pretendo mostrar como transformar todo obstáculo em uma *vantagem*.

Portanto, este será um livro de profundo pragmatismo e de histórias reais que ilustram as artes da persistência implacável e da engenhosidade infatigável. Ensinará a como se desprender, se libertar e viver melhor. Como transformar as muitas situações negativas que encontramos em nossa vida em algo positivo — ou, ao menos, extrair delas o benefício possível. Roubar a sorte do azar.

Não se trata apenas de: *Como posso pensar* que isso não é tão ruim? Na verdade, trata-se de como se esforçar para ver que isso deve ser bom — uma oportunidade de ganhar um novo ponto de apoio, seguir em frente ou ir em uma direção melhor. Não “ser positivo”, mas aprender a ser incessantemente criativo e oportunista.

Nada de: *Isso não é tão ruim*.

E sim: *Eu posso transformar isso em uma coisa boa*.

Porque pode ser feito. Isso foi feito e *está* sendo feito. Todos os dias. Esse é o poder que liberaremos neste livro.

OS OBSTÁCULOS À NOSSA FRENTE

Há uma antiga história zen sobre um rei cujo povo se tornou fraco e exigente. Insatisfeito com isso, decidiu dar uma lição aos súditos. Seu plano era simples: ele colocaria uma pedra no meio da estrada principal, bloqueando completamente a entrada

da cidade. Então, o rei se esconderia ali perto para observar as reações.

Como reagiriam? Eles se uniriam para remover a pedra? Ou desanimariam, desistiriam e voltariam para casa?

Cada vez mais decepcionado, o rei observou súdito após súdito chegar até aquele obstáculo e se afastar. Ou, na melhor das hipóteses, tentar sem muita convicção antes de desistir. Muitos reclamaram abertamente ou amaldiçoaram o rei ou o destino, ou lamentaram o inconveniente, mas nenhum deles conseguiu fazer nada a respeito.

Muitos dias depois, surgiu um camponês solitário a caminho da cidade. Ele não recuou. Em vez disso, esforçou-se, tentando tirar a pedra do caminho. Então, uma ideia lhe ocorreu: ele foi até uma floresta ali perto para encontrar algo que pudesse usar como alavanca. Finalmente, voltou com um grande tronco que usou para remover a pedra do meio da estrada.

Embaixo do rochedo havia uma bolsa repleta de moedas de ouro e um bilhete do rei, onde se lia:

O obstáculo no caminho passa a ser o caminho. Nunca se esqueça: dentro de cada obstáculo há uma oportunidade para melhorar a sua condição.

O que o impede?

O físico? Altura. Corrida. Distância. Deficiência. Dinheiro.

O mental? Medo. Incerteza. Inexperiência. Preconceito.

Talvez as pessoas não levem você a sério. Ou você pense que está muito velho. Talvez não tenha apoio ou recursos suficientes. Talvez leis ou regulamentos restrinjam as suas opções.

Talvez sejam as suas obrigações. Ou os falsos objetivos e dúvidas a respeito de si mesmo.

O que quer que seja, aí está você. Aqui estamos todos nós.

E...

Esses são obstáculos. Entendo. Ninguém está negando isso.

Mas faça uma lista daqueles que vieram antes de você. Atletas muito baixos. Pilotos cuja visão não era boa o suficiente. Sonhadores à frente de seu tempo. Membros desta ou daquela etnia. Desistentes e disléxicos. Bastardos, imigrantes, novos-ricos, paladinos, crentes e sonhadores. Ou aqueles que vieram do nada ou de algo pior, de lugares onde a sua própria existência era ameaçada diariamente. O que aconteceu com eles?

Bem, muitos desistiram. Mas alguns não. Eles entenderam “duas vezes melhor” como um desafio. Eles praticaram com maior afinco. Procuraram atalhos e pontos fracos. Viram aliados nos rostos de estranhos. Foram maltratados. *Tudo* era um obstáculo que precisaram superar.

E então?

Dentro desses obstáculos havia uma oportunidade. Eles a agarraram. Fizeram algo especial por causa disso. É possível aprender com eles.

Conseguir um emprego, lutar contra a discriminação, ficar sem dinheiro, estar em um relacionamento ruim, brigar com algum adversário agressivo, lidar com um funcionário ou aluno com quem simplesmente não conseguimos nos relacionar, ou passar por um bloqueio criativo podem ser obstáculos problemáticos, mas, apesar das dificuldades, precisamos saber que existe um caminho. Quando encontramos adversidades, podemos aproveitá-las com base no exemplo dessas pessoas.

Todas as grandes vitórias, sejam na política, nos negócios, na arte ou na sedução, envolveram a resolução de problemas incômodos com um potente coquetel de criatividade, foco e ousadia. Quando você tem uma meta, os obstáculos estão, na verdade, ensinando-o a como chegar aonde deseja — estão abrindo um caminho. “O que dói”, escreveu Benjamin Franklin, “ensina”.

Hoje, a maioria de nossos obstáculos são internos, não externos. Desde a Segunda Guerra Mundial, vivemos um dos tempos mais prósperos da História. Há menos exércitos a enfrentar, menos doenças fatais e muito mais redes de segurança. Mas, ainda assim, o mundo quase nunca faz exatamente aquilo que queremos.

Em vez de inimigos, temos tensão interna. Temos frustração profissional. Temos expectativas não atendidas. Aprendemos a ficar desamparados. E ainda sentimos as mesmas emoções avassaladoras que os humanos sempre sentiram: tristeza, dor, perda.

Muitos de nossos problemas vêm de termos coisas demais: rápida obsolescência tecnológica, *junk food*, tradições que nos dizem como devemos viver a nossa vida. Nos tornamos fracos, mimados e com medo de conflitos. Tempos fáceis são grandes enfraquecedores.

A abundância pode ser o seu próprio obstáculo, como muitas pessoas podem atestar.

Mais do que nunca, nossa geração precisa de uma abordagem para superar obstáculos e prosperar em meio ao caos, que a ajude a virar os problemas de cabeça para baixo, usando-os como telas para pintar obras-primas. Essa abordagem flexível é adequada tanto para um empresário quanto para um artista,

um conquistador ou um treinador, seja você um escritor esforçado, um sábio ou um pai atarefado.

O CAMINHO ATRAVÉS DELES

Julgamento criterioso, agora, neste exato momento.

Ação altruísta, agora, neste exato momento.

Aceitação voluntária — agora, neste exato momento — de todos os eventos externos.

Isso é tudo o que você precisa.

— MARCO AURÉLIO

Superar obstáculos é uma disciplina com três etapas cruciais.

Começa com a maneira como encaramos os nossos problemas específicos, nossa atitude ou abordagem; depois, a energia e a criatividade com que ativamente os analisamos e os transformamos em oportunidades; finalmente, o cultivo e a manutenção de uma vontade interior que nos permita lidar com derrotas e dificuldades.

São três disciplinas interdependentes, interconectadas e fluidamente contingentes: *Percepção*, *Ação* e *Vontade*.

É um processo simples (mas, novamente, nunca é fácil).

Rastreamos o uso desse processo por seus praticantes ao longo da história, dos negócios e da literatura. À medida que olharmos para exemplos específicos de cada etapa sob todos os ângulos, aprenderemos a assimilar essa atitude e capturar sua engenhosidade — e, ao fazê-lo, descobriremos como criar novas passagens onde quer que uma porta seja fechada.

A partir das histórias de quem praticou essa disciplina, aprenderemos a lidar com obstáculos comuns — mesmo que nossa vida pareça estagnada, o tipo de obstáculo que desestabilizou muitas pessoas ao longo dos tempos — e a aplicar a sua abordagem geral em nossa vida. Porque os obstáculos não são apenas esperados, mas também aceitos.

Aceitos?

Sim, porque, na verdade, esses obstáculos são oportunidades para nos testar, para termos experiências novas e, em última análise, para triunfarmos.

O obstáculo é o caminho.

Em *O obstáculo é o caminho*, Holiday se inspira no estoicismo, a antiga filosofia grega de suportar a dor ou a adversidade com perseverança e resiliência, e mostra ao leitor que, no fim das contas, aquilo que o impede pode acabar o fortalecendo. Segundo o autor, os estoicos se concentram nas coisas que podem controlar, abandonam todo o resto e transformam cada novo obstáculo em uma oportunidade de melhorar e se tornar mais forte e resistente.

Neste livro, Holiday mostra como diversos ícones da história – de Gandhi a George Clooney e Steve Jobs – encontraram a fórmula para o sucesso por meio de fundamentos do estoicismo e conseguiram transformar obstáculos em oportunidades. Ao aplicar essa filosofia em situações difíceis, eles triunfaram e alcançaram a prosperidade que tanto buscamos.

O obstáculo é o caminho é repleto de ensinamentos que o ajudarão a mudar sua percepção sobre os problemas e a buscar uma nova motivação a cada curva da vida. Independentemente do que você esteja enfrentando, há sempre uma escolha: ser impedido por obstáculos ou seguir em frente e superá-los.

SAIBA MAIS:

www.intrinseca.com.br/livro/1186/