

PARE
COM ESSA
MERDA

GARY JOHN BISHOP

PARE
COM ESSA
MERDA

ACABE COM A **AUTOSSABOTAGEM**
E CONQUISTE SUA VIDA DE VOLTA

Tradução de Luiz Felipe Fonseca



Copyright © 2019 by Gary John Bishop

TÍTULO ORIGINAL

Stop Doing that Sh*t: End of Self-Sabotage and Demand Your Life Back

PREPARAÇÃO

Guilherme Vieira

REVISÃO

Eduardo Carneiro

Luisa Suassuna

PROJETO GRÁFICO

Terry McGrath

DIAGRAMAÇÃO

Inês Coimbra

DESIGN DE CAPA

Rafael Nobre

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B527p

Bishop, Gary John

Pare com essa merda : acabe com a autossabotagem e conquiste a sua vida de volta / Gary John Bishop ; [tradução Luiz Felipe Fonseca]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2019.

208 p. ; 21 cm.

Tradução de: Stop doing that shit : end self-sabotage and demand your life back

ISBN: 978-85-510-0524-8

1. Motivação (Psicologia). 2. Autorrealização (Psicologia).
I. Fonseca, Luiz Felipe. II. Título.

19-57647

CDD: 158.1

CDU: 159.947

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária CRB-7/6439

[2019]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Dedico este livro aos desamparados e desiludidos, aos frustrados e derrotados: hoje é o dia em que o recomeço de tudo se torna possível. O seu passado não importa nem para mim nem para você.

Agradeço a minha bela esposa e a meus filhos inspiradores, sem os quais nunca me tornaria o homem que sou hoje. Graças a seu amor e sua generosidade, somos uma família empenhada em fazer a diferença no mundo.

Sumário

| | | |
|-----------|--|------------|
| 1 | O obstáculo | 9 |
| 2 | Uma vida de sabotagem | 23 |
| 3 | A pergunta | 35 |
| 4 | A esponjinha mágica | 51 |
| 5 | Cartas lançadas | 67 |
| 6 | Estabelecendo a verdade | 87 |
| 7 | Os três sabotadores | 103 |
| 8 | Você | 111 |
| 9 | Eles | 127 |
| 10 | A vida | 145 |
| 11 | A ponta da lança | 163 |
| 12 | Redirecionando o seu caminho para sair dessa | 179 |
| 13 | Você finalmente vai parar com essa merda – é sério! | 197 |

1

O obstáculo

*Você passa a maior
parte da sua rotina
no piloto automático.*

Alguém me perguntou uma vez:

— Qual é a essência do ser humano?

— Em sua essência, o ser humano é cheio de merda — respondi.

Seguiu-se um momento de silêncio constrangedor, e então uma enxurrada de perguntas atropeladas e desconexas para disfarçar o incômodo.

Pelo visto o público esperava uma resposta metafísica, no melhor estilo Nova Era, sobre o espírito indomável ou a essência de florestas primordiais ou as partículas de poeira estelar com um toque de magia das fadas. Mas minha resposta foi incontestável. Em minha experiência com pessoas (sim, também sou uma pessoa, igual a você), quando se tira todo o otimismo e a esperança delas, revela-se uma criatura bem diferente à espreita — um montinho de merda *falante* —, algo não tão empoderador ou reconfortante quanto gostaríamos de acreditar. Não chega a ser maligno nem nefasto; está mais para cínico, repressor, repetitivo e, sem dúvida, insatisfatório.

São coisas que debilitam a vida. Ou sabotam, para ser mais exato.

Neste pequeno livro, apresento minha proposta de como revelar e retrabalhar toda a merda que existe em você. Aquele tipo de merda que está sempre sabotando a sua vida.

Assim, se estiver se sentindo cansado, sobrecarregado, estafado, desprezado, impedido, paralisado, entediado, quebrado, ansioso ou indeciso demais, inseguro, sem inspiração, desligado, no caminho errado, desvirtuado, no fundo do poço, preso ao passado, preocupado com o futuro, decepcionado, amedrontado, desconfiado, ressentido, receoso, raivoso, frustrado ou simplesmente preso a um círculo vicioso, é de mim que você precisa e estas páginas são para você.

Não, é sério, elas são para você. Não é apenas para ler: use-as.

Vamos então até o coração sombrio de toda essa merda dentro de você, para arrancá-lo de lá.

No meu livro anterior, *Desfoda-se: Saia da sua cabeça, entre na sua vida*, escrevi sobre a tagarelice interna com a qual todos lidamos. O ruído das opiniões, juízos de valor, justificativas, medos e desculpas matraqueando o dia inteiro em nossa cabeça, sem parar. Às vezes é bem barulhento, às vezes é mais sutil, mas está sempre ali, de um jeito ou de outro. Numa analogia com o mundo esportivo, o seu debate interno é uma espécie de vestiário da sua vida, onde todas as estratégias são criadas e desenvolvidas. Onde seus planos pessoais nascem e morrem.

A maioria desses planos não chega a ver a luz do dia. Muito menos os bons planos — os sonhos. Você os mata quando ainda estão nascendo. Na sua cabeça.

As pessoas não passam de debates ambulantes, sejam mentais ou falados. Elas são a comunicação personificada. Um saco de carne e ossos que fala, e fala sobre tudo, e o limite dessa fala é o limite da própria vida. E fim.

Resumindo, você é o que você fala, ou melhor, é a *natureza* do que você fala. Se achar que a vida é exaustiva, ela realmente *vai ser* exaustiva! A confusão é você acreditar que a vida é de determinado jeito e estar apenas contando o que vê. Mas, na verdade, ocorre o inverso. Na realidade, você cria a sua experiência de vida no seu debate interior, agindo de acordo com essa narrativa. E faz isso o tempo todo. Você nunca (nunca mesmo) age em relação à vida pura e simples. Está agindo, sim, em relação à sua própria *opinião* sobre a vida. Por isso, cada um de nós tem vivências tão diferentes uma da outra.

A vida simplesmente é. Cabe a você escolher como vai encará-la. Tenha em mente que sua vida será afetada por essa escolha. E ela afeta mesmo.

Isso, aliás, não é nenhuma novidade.

Filósofos como Hans-Georg Gadamer, Edmund Husserl e Martin Heidegger investigaram a importância da linguagem e a maneira como ela molda a percepção de todas as nossas experiências. As emoções que sentimos (ou gostaríamos de sentir) são constituídas em nossa linguagem. Sua fala é sua vida, e isso fica ainda mais evidente nas suas típicas escapadas pelo mundo da autossabotagem.

Talvez o que vou dizer exija uma dose radical de compreensão, mas, em um sentido muito prático, suas emoções e seus debates internos estão bailando um eterno tango, girando para lá e para cá ao longo da vida. Como sociedade, nos viciamos cada vez mais em alterar nossas emoções — para nos sentirmos mais felizes, mais confiantes etc. —, tudo isso sem nunca abordar o que está avivando esses sentimentos. Não é a sua vida aparentemente ingrata que o detém pelas rédeas, mas sim o seu debate interno *sobre* a vida, e a vasta maioria desse debate interno passa por você incrivelmente despercebida e, portanto, inexplorada. Ocorre apenas nos bastidores.

Este livro eleva o trabalho iniciado em *Desfoda-se* a um novo patamar. Estamos prontos para enfim descobrir o seu tipo específico de debate interno e por que ele continua sendo a fonte de toda a merda que acontece na sua vida. Na maior parte da nossa rotina, nos limitamos a sentir os humores e as emoções do nosso debate interno sem nos darmos ao trabalho de entender o que ele está *realmente* dizendo. Então, se você já quis saber por que fala assim consigo mesmo ou, mais especificamente, o que impulsiona essa fala... continue lendo.

Antes que comece a pensar que estou caindo no velho clichê dos “pensamentos positivos”, é melhor eu esclarecer logo as coisas. Existe um motivo para que a mudança do debate interno para “Sou bom o bastante” ou “Sou inteligente o bastante” ou “Sou amado” ou “Eu consigo” não funcione com todo mundo quando a ideia é superar a negatividade.

O problema dessa abordagem é não lidar com a sujeira. Não dá para *ser* de um jeito só para sobrepujar aquele

outro jeito que não é do seu agrado. Não dá para causar um curto-circuito no sistema. Seria o equivalente emocional de varrer as baratas mortas para debaixo do tapete antes que as visitas cheguem. Claro, tudo está com uma aparência ótima, mas no fundo você sabe que as baratas mortas continuam ali. É assim na nossa cabeça: quando varremos a emoção negativa para debaixo do nosso tapete mental, *algo* ainda nos incomoda. Algo mais próximo da verdade. É como mentir para si mesmo sem acreditar na mentira. Uma enganação.

Estamos usando estas páginas para olhar debaixo do seu tapete. Para revelar essas baratas emocionais ocultas e libertá-lo, permitir que você *exista* de forma autêntica em vez de apenas *fingir*. Claro, você pode alterar o seu estado emocional com a ajuda do *fazer*, um processo que abordo no meu livro anterior, mas o denominador comum de tudo isso é a linguagem.

Funcionamos de um jeito em que se pode *ser* apenas uma coisa de cada vez. Não dá para ser amoroso e raivoso ao mesmo tempo. É um ou o outro. Não dá para ser generoso e ressentido, ou indiferente e triste. Num dado momento, você sempre vai *ser* de um jeito e APENAS de um jeito.

Antes de nos aprofundarmos, algumas pessoas comentaram que não falei muito sobre mim no meu livro anterior, então corrigirei esse problema aqui e agora.

Sou escocês. Com sotaque carregado, uma queda por *kilts* e tempo fechado.

Amo empoderar os outros. Minha missão é oferecer às pessoas algo que lhes permita melhorar de vida. Para isso, não fico dizendo que você é maravilhoso ou que um dia a sua sorte vai mudar ou que nada acontece por acaso ou qualquer outro desses chavões requentados da Nova Era que alguns resolveram seguir.

Eu mando logo a real. Direto na cara. Você é o problema e você é a solução!

(A título de comentário, uma vez me disseram que eu não caio no gosto de todo mundo. “Nada cai no gosto de todo mundo” foi a minha resposta.)

Não sou arrogante a ponto de achar que posso resolver um enigma que atordoa filósofos, acadêmicos, cientistas e grandes pensadores desde o início dos tempos. Meu objetivo aqui é fazer a diferença para uma única pessoa. Você. É isso aí. Se estiver lendo e pensando como isso aqui se aplica ao seu parceiro, seu pai, seu chefe, seu primo ou seu ex, é sinal de que a ficha ainda não caiu.

Este livro é *para* você e *sobre* você.

É isso.

Então, o que é este livro?

A princípio, este livro é um rápido e intenso choque no seu jeito de pensar. Não tenho a pretensão de dar aqui todas as respostas. Suas respostas virão de *você*. Sempre vêm. Esta obra está mais para um catalisador, fornecendo questionamentos e pontos de vista que ativarão algo em você e o levarão a uma nova forma de conduzir sua vida.

Inspiração, motivação, paixão ou seja lá o que estiver procurando: estão em você. Foi assim no passado, é assim no presente e será assim no futuro.

Grande parte do desafio de conquistar a vida que você deseja está em fazer as próprias escolhas, do presente e do futuro. Este livro é uma espécie de jornada de autoconhecimento, de reflexão, de descoberta e, por fim, de encontro com a sua verdadeira natureza. Quando você enfim entende de onde vem, está se dando a valiosa oportunidade de transformar o resto da sua vida.

A abordagem que desenvolvo neste livro parte do meu estilo próprio de “filosofia urbana”. Chamo de filosofia porque é disso que se trata, de um ângulo, uma perspectiva sobre o que é estar vivo, sobre o que é ser humano e tentar abrir caminho em meio à complexidade, ao medo e à luta em busca de um tipo de felicidade e sucesso estáveis. Empleo a palavra “urbana” porque aprendi as grandes lições da minha vida no preto e branco das ruas de Glasgow durante a infância, onde as regras eram simples e as consequências, certas.

Este é o modelo que criei. Pesquisei várias disciplinas e abordagens diferentes, estudei alguns filósofos, peguei o que fazia sentido para mim e comecei a aplicar. Empreguei esse modelo com meus clientes e descobri que, quando eles fazem o esforço, quando desenvolvem aquela força autêntica da sua natureza, uma mudança monumental se torna verdadeiramente possível. O que criei foi uma maneira de você

observar a sua própria constituição, de entender como está sabotando a si próprio, para que assim encontre caminhos reais pelos quais possa emergir do lamaçal em que se afundou e assumir livremente o controle da sua vida de uma vez por todas. Com esse intuito, você precisa forçar a passagem contra a confusão e o conflito iniciais. E tudo bem. Saiba que muito do que digo aqui pode ser contraintuitivo em relação a como você se enxerga agora. Bom... esse é meio que o objetivo mesmo.

Este livro contém palavras de baixo calão, assim como o anterior, e é bem provável que o mesmo aconteça com o próximo livro. Eu gosto de palavrões. Eles conferem uma vivacidade muito necessária no panorama da nossa comunicação diária, que sem isso seria excruciante. Se não consegue lidar com umas poucas palavras obscenas (veja bem, eu ia dizer “Feche já este livro”, mas que se dane), você precisa do que tenho a dizer aqui mais do que qualquer outra pessoa. Aperte o cinto e continue a leitura.

Que minha intenção fique bem clara: pretendo lhe passar conhecimento — verdadeiro, substancial e transformador — para que possa pensar e pensar e pensar em uma maneira de sair desse aglomerado de comportamentos confusos e autodestrutivos em que você se meteu.

Quando digo “pensar”, não me refiro ao tipo estagnante de ponderação/devaneio/ruminação que ocorre no fluxo da sua rotina, enquanto abastece o carro ou prepara aquele seu sanduíche favorito de banana com bacon (é sério isso?), mas, sim, a um engajamento deliberado e intencional em relação a uma ideia. Pensar de verdade significa questionar e romper o seu atual paradigma (tudo o que você conhece).

Essa história de pensar *não* é moleza. É o tipo de flexibilidade mental exigida quando você se vê literalmente *forçado* a considerar algo novo, algo que não tenha passado pela sua cabeça ou, no máximo, que tenha avaliado sem muita seriedade, para então fazer o esforço de incorporá-lo à sua vida. Pensar é uma interrupção. As verdadeiras rupturas surgem quando você interrompe a si mesmo e as suas respostas automáticas para o que a vida lhe apresenta.

Certa vez, o filósofo alemão Martin Heidegger escreveu: “O que mais instiga o pensamento nesta era de instigação ao pensamento é que nós ainda não estamos pensando.”

Você não pensa. Pronto. Falei.

Não quis que engasgasse com o *latte* gelado *venti* semi-descafeinado de canela com leite de soja light sem açúcar que você vinha sugando como se fosse um aspirador de pó novo na potência máxima. Mas é que dedicamos muito pouco tempo à linha de pensamento realmente capaz de impulsionar nossa nova vida — e, não, ficar rolando frases famosas na tela do Instagram não conta como linha de pensamento.

A linha de pensamento que você seguirá ao longo deste livro vai ajudá-lo a compreender a si mesmo.

O que você vai fazer com isso? A decisão é sua, mas não o conselho a ficar parado. Você poderia, bom, sei lá, mudar essa sua porcaria de vida ou algo do tipo.

Mas não é uma certeza. É da sua vida que estamos falando, e ela exige esforço. Você pode gastar seu tempo contestando o que proponho aqui ou empregá-lo, desafiando-se a cumprir minhas metas. Cada opção levará a um resultado diferente. Está bem na cara qual delas pode levar a uma mudança de vida e qual não leva a lugar algum.

Tudo começa com a tomada de consciência.

Você passa a maior parte da sua rotina no piloto automático. É por isso que não erra o trajeto de carro até o trabalho, por isso é que veste calça, põe sapatos e ternos sempre do mesmo jeito, escova os dentes de determinada forma e, em suma, dá por cumprida a sua rotina básica. Automaticamente.

Você não está atento, não conhece seu potencial. Não está desperto para o que o motiva de verdade nem engajado em algo capaz de mudar sua vida e compensar todo o sacrifício.

O que você considera “desperto” está na verdade adormecido. Talvez você desperte ao final dessa existência, mas provavelmente já será tarde demais. Desperte para *isso*, pelo menos.

Durante esta leitura, é provável que surjam momentos em que você precisará dar um salto para quebrar as correntes que o prendem às suas crenças atuais. Vai ficar tudo bem. Desafie-se a dar esse salto.

Mais uma dica: de tempos em tempos, você precisará reavaliar sua interação com este livro. Dê uma olhada em

como está se saindo. Recomendo dividir esse processo em partes, que lhe permitam intervalos para processar direito as coisas que proponho, fazer anotações, sublinhar o que for necessário e emergir para recuperar o fôlego. Afinal, estamos lidando com a sua tendência à autossabotagem. Nestas páginas, não ficaremos saltitando pelos alegres e verdejantes campos dos anseios do seu coração. Será mais parecido com se arrastar por décadas de atritos indesejados, de falta de realizações e da constante sabotagem de tudo o que é bom na sua vida!

Talvez não seja agradável.

Alguns de vocês vão se deparar nestas páginas com muitas notícias que não parecem muito boas.

Que assim seja.

Não esperem unicórnios, estados de euforia, nem mesmo um ombro muito amigo. Para tudo isso há lugar e hora certos. Aqui não é nem o lugar nem a hora, simples assim. Contudo, prometo uma coisa. Se aguentar até o fim, dedicar-se à linha de pensamento, desvendar suas motivações inconscientes e aplicar as ideias e os princípios, você vai alcançar uma compreensão única de si e terá as ferramentas necessárias para, enfim, retomar o controle da sua vida.

É possível quebrar o ciclo da autossabotagem. Que tal começarmos?