

Walter Riso



A coragem de ser quem você é

(mesmo que não
goste tanto disso)

Um guia para os rebeldes
que amam sua individualidade

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Walter Riso

A coragem de ser quem você é

(mesmo que não
goste tanto disso)

Um guia para os rebeldes
que amam sua individualidade

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Walter Riso
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Copyright de tradução © Sandra Martha Dolinsky, 2024
Título original: *El coraje de ser quién eres (aunque no gustes)*
Todos os direitos reservados

Preparação: Diego Franco Gonçalves
Revisão: Mariana Muzzi e Tamiris Sene
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini
Capa: Estúdio Insólito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

<p>Riso, Walter A coragem de ser quem você é (mesmo que não goste tanto disso) / Walter Riso ; tradução de Sandra Martha Dolinsky. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2024. 208 p. ISBN 978-85-422-2693-5 Título original: El coraje de ser quién eres (aunque no gustes) 1. Desenvolvimento pessoal 2. Autoconhecimento 3. Autoaceitação I. Título II. Dolinsky, Sandra Martha 24-1451 CDD 158.1</p>

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo.

2024
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

*Aquele que olha para fora, sonha;
aquele que olha para dentro, desperta.*

CARL JUNG

Tudo faz pensar que você se esqueceu de si, como essas pessoas que vê por aí grudadas no celular em uma fila, no ônibus ou em um restaurante. Elas estão imersas em qualquer coisa que lhes chega do aparelho, conectadas a ele e desconectadas do cérebro. Qual é a consequência do “esquecimento de si mesmo”? Deixar sua vida ao acaso, porque não há quem a faça funcionar de dentro para fora e de maneira voluntária: não há quem tome o leme para modular as ingerências externas.

O “eu” está debilitado, simplesmente porque não foi alimentado nem colocado para funcionar como deveria. Quando falo do “eu”, não me refiro ao ego, e sim a essa estrutura cognitiva móvel e mutável que organiza a informação, além de classificar e priorizar as diversas demandas que chegam ao nosso cérebro.

Grande parte da cultura e do ensino social se encarregou de apontar que a “preocupação consigo mesmo” é perigosa, dado que poderia degenerar no pior dos narcisismos. Fica claro que o “cuidado de si” ou “cuidar de si mesmo” pode nos levar a um individualismo radical ou a um egoísmo selvagem. Durante séculos, nos disseram que o correto é a “renúncia de si mesmo”. O lema que sempre nos

acompanhou dizia que éramos pecadores de nascença, inerentemente indignos ou um erro do universo. O resultado desses mandamentos e outros similares conduz, inexoravelmente, à *desvalorização* e à *ignorância de si mesmo*. Para que me conhecer se sou um erro, se só encontrarei coisas negativas? Que autoestima posso estimular em mim se tenho que pedir desculpas por existir?

Na maioria das escolas e das famílias são ensinados valores como altruísmo, civilidade, solidariedade, respeito ao próximo, caridade e generosidade, entre outros; isso é bom, mas quem educa de maneira clara o valor do autoconhecimento e autorrespeito? Não deveria haver um percurso de matérias obrigatórias e inspiradas em Sócrates, chamadas, por exemplo, “Conheça a si mesmo I, II, III”? Fazer com que nossas crianças pensem mais em si mesmas de maneira adequada e consciente seria uma revolução (obviamente, sem descuidar do resto da humanidade e do planeta). Não é possível crescer e melhorar como pessoa sem se conhecer, mesmo que superficialmente.

Em nossa sociedade ocidental, a educação carece da ciência principal: a que propicia a autoconsciência e a evolução da mente. Nos currículos, pesam mais a matemática, a física, a química e a economia. Em muitos países, inclusive, a filosofia foi retirada do currículo porque a arte de saber pensar é considerada uma perda de tempo.

Uma das maneiras utilizadas pela cultura para moldar e domar sua mente é mantê-la bastante distraída e ocupada com coisas externas, de modo que sua auto-observação passe para o segundo plano. A mensagem que seu cérebro assimila é: “Você não é tão importante quanto aquilo que o cerca”. Além disso, você não só é excluído porque supostamente “vale menos”, é também convencido de que isso é moralmente correto; depois, ela lhe entrega o controle para que você mesmo se mantenha autoexcluído. É a armadilha perfeita: sem saber, você trabalha para aqueles que não têm interesse

em que você pense por conta própria. Por isso, a proposta desta primeira parte é: *assuma o controle, não deixe que o afastem de seu ser, fortaleça seu “eu” para que ninguém ouse pensar por você.*

Quando falo de redirecionar o olhar do exterior para o interior, não me refiro só à meditação, que sem dúvida é muito útil, mas também a ativar uma série de elementos psicológicos e emocionais que o permitam recuperar psicologicamente seu “eu” e fazê-lo funcionar como achar melhor. Por exemplo, ativar aquelas estruturas mentais que estavam meio adormecidas, como autonomia, autoavaliação, autoconfiança, autodireção, realização pessoal, autoeficácia, autoaceitação, autodeterminação e muitos outros “autos” que, em conjunto, configuram a percepção do que você é e a defesa ativa de sua individualidade. O que proponho é que você reposicione o periscópio e ponha em prática *um amor-próprio sem desculpas e um interesse saudável em si mesmo.*

Se realizar essa mudança na orientação do olhar para equilibrá-lo e quebrar o padrão que lhe impuseram de “é proibido cuidar demais de sua pessoa”, acontecerá em você uma *conversão mental*, uma transformação que o acompanhará a vida toda. Você subverterá a ordem mental estabelecida pela aprendizagem social de uma maneira pacífica e individual. E não se submeterá a ela.

Treine a observação de si mesmo, procure em cada recanto de sua mente e em suas emoções, explore suas histórias, recorde eventos significativos, pergunte a si mesmo sobre suas metas, reative sonhos adormecidos ou sua melhor fantasia, e eu garanto que o simples fato de tentar será apaixonante.

Quais benefícios você conseguirá fazendo isso? Preste atenção, pois citarei somente alguns:

- Ser autônomo para tomar decisões.
- Confiar em si mesmo.
- Fortalecer a realização pessoal.

- Aprender a se rebelar quando algo afetar sua dignidade ou seus princípios.
- Assumir o controle da sua vida e ser dono de si mesmo.
- Reforçar a autoaceitação.
- Ser capaz de entender e enfrentar seus medos e tristezas.
- Compreender que não deve necessariamente renunciar a quem você é para ser solidário (“Eu cuido de você e de mim mesmo”, “Eu o ajudo e me ajudo”, “Eu te amo e me amo”).
- Reafirmar o autorrespeito.
- Obter mais bem-estar.
- Curtir a solidão de maneira saudável.

E a lista continua. Tudo leva a um fator determinante: o desenvolvimento de seu potencial humano, cujo significado é *chegar a ser tudo aquilo que você é capaz de ser*. Que um pensamento fundamental dirija suas ações: “Eu me declaro investigador de minha própria existência”. Mergulhe dentro de si para não ser manipulado de fora.

EXERCÍCIOS E RECOMENDAÇÕES PARA EMPODERAR-SE DE SI MESMO

**Comece o contato com seu “eu”:
diminua o volume da solidão**

Praticar o silêncio é vivê-lo e se perder nele. Uma solidão atordoada pelo ruído e por atividades variadas está contaminada de companhia. Treine estar a sós com sua pessoa para que veja a diferença. Brinque de ser “cego, surdo e mudo” por alguns minutos. Coloque uma venda sobre os olhos, tampões nos ouvidos e feche a boca. Tome consciência do isolamento do exterior que você tem agora. Algumas pessoas não aguentam nem alguns segundos, porque se

assustam ou começam a sentir que estão perdendo o controle. Se esse é o seu caso, cubra só os olhos.

Quando seus sentidos não estão presentes, sua mente fica desconcertada. Ela está acostumada a viver ocupada com outras coisas, distraída e tagarela. Ela não gosta de olhar para si mesma, isso a confronta e lhe provoca medo. Por isso, alguns preferem permanecer ignorantes de si mesmos: dói menos, mas nos deixa mais confusos.

EXERCÍCIO: COMEÇAR O CONTATO

Depois de bloquear seus sentidos, ande pelo seu quarto, passe os dedos pelas coisas, sinta a textura e imagine as formas que habitam seu entorno imediato, mas que você nem percebia. Tente não dar nome a nada, apenas toque e deixe que seus sentidos explorem. Abra a janela, respire o ar, concentre-se nele. Nunca respiramos de maneira consciente, a não ser quando meditamos ou estamos de férias. Tente fazer seu corpo assumir a respiração em estado puro, das fossas nasais até os pulmões. Não veja, não ouça, não fale, apenas inspire e expire. Talvez você não saiba, mas seu “eu” gosta muito quando você faz isso; ele se descobre vivo, acompanhado por você. Agora você é uno, em plena manifestação de sua existência. Não é magia, é o espaço vital por onde seu ser transita à vontade. Nada o incomoda, nada o inquieta. É o seu trabalho. Ande de novo, conheça mais lugares.

Agora fareje, como se fosse um cão policial. Qual é o cheiro de seu habitat? Das suas roupas? Da sua cama? Dispa-se, passe as mãos pelo seu corpo e cheire-se sem pudor. Não importa o cheiro, ele pertence a você. É a transpiração de sua vida. Não julgue, apenas sinta-se, conheça-se.

Volte à janela e tire os tampões, comece a reconhecer os sons. Os distantes e os próximos. Deixe-se levar por eles, identifique-os. Alguns minutos bastam. Tenha em mente o que afirmava o místico islâmico Rumi: “Quando afinamos o ouvido, ele se transforma em um olho”. Sinta até o último burburinho. Vá até um espelho, retire a venda e olhe-se. Observe apenas os olhos. São os seus. Nesse momento, é como se o universo enxergasse a si mesmo. Toque seu rosto com cuidado, devagar, não deixe nada sem tocar. Pense: “Este sou eu”. Não importa se você gosta ou não do que vê. Você é você, é o que tem, é o que vale, é o que respira.

Agora, sente-se em um lugar confortável e use qualquer meditação que conheça. Quando terminar, repita como um mantra “eu sou”, várias vezes. A seguir, leia algo agradável. Apenas descanse. Esse lugar que agora habita é personalizado, só cabe um. E, assim, a solidão e você terão começado a fazer as pazes.

Deixo aqui um diálogo que li em algum lugar, para que você reflita sobre ele:

— *Em que idioma fala a divindade?*

— *Aqui na Terra? Com certeza em sânscrito! Tem alguma dúvida disso?*

— *Sim. Eu acho que o verdadeiro idioma do universo e do transcendente é o silêncio.*

O outro fechou seu livro e foi embora, furioso.

Fale consigo mesmo em voz alta e escute

O pensamento, em última instância, é a linguagem interior, que se dobra sobre si mesma. Fala-se muito sobre manter um diálogo interior,

e ninguém duvida da importância disso. Mas o que eu proponho aqui é exteriorizar o debate interior e torná-lo audível: falar consigo mesmo em voz alta, assim como faz quando está com fone de ouvido e fala com alguém ao celular. Aqui, o celular e o fone de ouvido estão incorporados a você, e “a outra pessoa” é você mesmo. Como isso é óbvio, não faça o tempo todo e a qualquer momento, mas de tempos em tempos, quando achar necessário, quando for espontâneo.

Não estou falando de esquizofrenia, e sim do papo entre as crenças, entre os elementos de uma contradição. Se tiver uma dúvida e quiser expor o problema, ponha-o para fora.

EXERCÍCIO: O DEBATE DAS DUAS CADEIRAS

Às vezes, para deixar o debate mais objetivo, podemos usar duas cadeiras. Por exemplo, você tem que tomar uma decisão e está empacado; parece que o conflito imobilizou sua capacidade de resolver problemas. Suponhamos que a dúvida seja entre uma posição mais emotiva e uma mais racional: “Amo tal pessoa, mas sei que ela não é boa para mim”; “Recebi uma oferta de emprego, o salário é bom, mas minha vocação é outra”; ou “O que meu amigo me disse me magoou, não sei se devo ser sincero e dizer isso a ele”. Em uma cadeira, coloque um papel dizendo “Argumentos emocionais” (por exemplo, “amor”, “vocação”, “amizade”), e, na outra, “Argumentos racionais” (por exemplo, “não é boa para mim”, “o salário é bom”, “sinceridade acima de tudo”). Em uma cadeira está a emoção e, na outra, a razão. Durante o exercício, você deve se sentar em uma cadeira ou na outra, conforme a natureza do argumento: mais emocional ou mais racional. Comece a discussão consigo mesmo; quando seu ponto de vista for emotivo ou sentimental, dirija-se à cadeira dos “argumentos emocionais”,

e, quando for racional, passe para a outra. Você ficará indo de uma a outra, e em cada caso adotará a posição correspondente. O jogo de defender os dois lados, acompanhado do movimento físico, deixará o dilema mais visível e ajudará você a esclarecer os elementos que integram o conflito. Em mais de uma ocasião, surge a melhor solução possível ou aparecem as lacunas na informação, que é preciso preencher.

Essas conversas também podem ser sobre coisas mais amenas. Por exemplo, ao se levantar de manhã, diga em voz alta para si mesmo: “Olá, bom dia”; antes de sair de casa, deseje-se boa sorte: “Pretendo ter um bom dia, portanto não pise na bola”. Ou converse enquanto dirige.

Algumas pessoas vão colocando em palavras o que estão fazendo, como se a narração dirigisse a ação: “Vou fazer um café... peguei a xícara, a cafeteira, estou pondo a água, levando ao fogo...”. Você pode fazer o que quiser, mas não deixe de falar, externalizar seu pensamento e amplificá-lo (recomendo que não faça isso em público se não estiver com um celular para disfarçar, porque acabará em um pronto-socorro psiquiátrico).

Fale, converse consigo mesmo. Brinque e divirta-se. Ponha para fora os elementos do pensamento e observe-os. Isso o manterá conectado à sua mente. É mais difícil enganar a si mesmo quando grande parte do que você pensa se torna consciente e é posto na mesa. Às vezes, ao se escutar em uma gravação, você percebe como foi inadequado ou vê o absurdo de um dado argumento, ou a genialidade que você achava não ter.

Esses ensaios farão com que você tome plena consciência de que sua mente fala em voz baixa, ou melhor, *fala com você*. Você perceberá que seu mundo interior tem algo a dizer e que vale a pena ouvi-lo.

Uma contraindicação: se você fala em voz alta consigo mesmo porque não suporta ou teme o silêncio, isso é trapaça. Se a ausência de som o angustia a ponto de precisar ouvir algo para se acalmar, nem que seja um murmúrio, talvez você devesse procurar ajuda profissional para ver o que está acontecendo.

PARA PENSAR NO ASSUNTO

Contam que Pirro, criador do ceticismo, continuava falando mesmo quando seu público não estava mais ali, na praça pública. Em certa ocasião em que o viram falando sozinho, perguntaram-lhe por que fazia aquilo. E ele respondeu: “Eu exercito minha virtuosidade”. Se lhe interessar seguir o exemplo de Pirro, quando estiver conversando com alguém e a pessoa o deixar falando sozinho, como acontece algumas vezes, não pare, continue falando; não engula suas palavras. Converse com o ar, com uma parede, olhando para o céu ou para o chão e, claro, com quem nunca o decepcionará, aquele que sempre o ouve mesmo de ouvidos tampados: você mesmo.

Confie em si mesmo: você é muito melhor e mais capaz do que lhe fizeram acreditar

Confiar em si mesmo implica se perceber como uma pessoa competente, acreditar que você é capaz de alcançar as metas a que se propõe e dedicar-se a elas dignamente e com alegria. Tomar decisões confiando em si mesmo é pôr em funcionamento a autoeficácia: a convicção profunda de que você é capaz, de que não é *desajeitado* nem *inepto*. Mande estas duas últimas palavras à merda. Tire-as de seu vocabulário, não as use nunca mais.

As pessoas que confiam em si mesmas enxergam os problemas como desafios construtivos, não fogem diante do primeiro obstáculo e seus pensamentos são do tipo “Eu sou capaz”, “Cada situação adversa me faz mais forte”, “As dificuldades são oportunidades para aprender”, “Vou me dedicar de coração à tarefa e darei o meu melhor”, “Tentarei cumprir meu propósito até o fim das minhas forças”. Seus sentimentos são de certeza e coragem. Evitar uma atividade por se julgar incompetente, sem nem sequer ter tentado, é confirmar irracionalmente a ideia de invalidez, como uma espécie de profecia autorrealizada, porque depois de não fazer nada, você dirá: “Ainda bem que não fiz, porque teria fracassado”. É um fatalismo que se retroalimenta.

PARA PENSAR NO ASSUNTO

Como você sabe que não é capaz? Por que acha isso? Tem certeza? Há três possibilidades para que se produza uma autoeficácia pobre: a) ter um histórico de erros ou frustrações que configuraram em você um esquema de desvalorização; b) ter um nível de autoexigência alto demais, que o leva a estabelecer metas inalcançáveis; e c) ter tido educadores que lhe inseriram o germe da insegurança, por terem sido muito superprotetores: “Nem tente, isso não é para você”. Seja como for, se esses fatores entraram em seu cérebro, você mesmo vai disparar o alarme de emergência. A maioria das pessoas que tem pouca autoconfiança, quando decide enfrentar o que teme e não aceitar a lavagem cerebral a que foi submetida, consegue superá-la.

Lembre-se: só os estúpidos pensam que nunca cometerão erros (e isso os torna especialmente perigosos). Um erro não é um

fracasso: no primeiro, perde-se uma batalha; no segundo, a guerra. Tive uma paciente que me disse: “Fracassei no amor. Eu me separei três vezes; talvez casamento não seja para mim”. E eu respondi: “Você errou na maneira de lidar com o relacionamento ou ao escolher com quem se relacionar, mas não ‘fracassou’, porque o amor engloba muito mais coisas e você pode tentar de novo”. E lhe contei o caso do gato que se sentou em cima do fogão aceso e queimou o rabo, e, depois, nunca mais se sentou em lugar nenhum. Quando generalizamos o erro, revela-se o absurdo.

Rebele-se contra a ideia da inutilidade. Isso mesmo, rebele-se. Não a aceite, tire-a de sua cabeça como se fosse um vírus. Se você quer dirigir sua conduta de verdade não só tem que contar com sua própria confiança, como também com sua aprovação e aceitação incondicional. Você deixaria de amar um filho porque ele não tira notas boas, não se destaca em nenhum esporte ou não é “bem-sucedido”? E o que é ser bem-sucedido? Ter fama, ser milionário, subir na hierarquia social, mandar nos outros ou ter muitos bens materiais? Para mim, o sucesso é curtir o que se faz e ter paz interior na maior parte do tempo. Ou seja: o verdadeiro triunfo está dentro de nós. *Quando isso ocorre, a alegria se mimetiza com seu ser porque suas conquistas estão mais no que faz do que no que obtém.*

Há um vídeo que viralizou que mostra, em parte, o que quero explicar. Assista e guarde a mensagem que ele passa: *quando você se sente bem com quem você é e se desprende das recompensas que a cultura lhe outorga, você precisa de poucas coisas para estar de bem com a vida.* Veja o vídeo – “Sem Palavras, Este Vídeo Tocou o Meu Coração” – e observe o que ele lhe provoca.¹ Posso lhe afirmar, com toda a segurança, que conheci gente assim – com menos parafernália cinematográfica, claro, e sem música de fundo.

¹ SANTOS, LuisFilipe. Sem Palavras, Este Vídeo Tocou o Meu Coração. YouTube, 8 ago. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oAxNNTUA834>. Acesso em: 17 jan. 2024.

É curioso ver como a ansiedade de ganhar muitas vezes se volta contra nós e nos traz o fracasso, além de de nos fazer perder a confiança em nós mesmos. Por exemplo: quanto mais você anseia passar em uma prova, quanto mais pensa que sua vida depende disso, menos probabilidades tem de conseguir. Relaxar demais também não ajuda. A solução é: “Quero passar nessa bendita prova; farei minha parte, mas isso não é a coisa mais importante da minha vida. Sou mais que uma nota ou um resultado”. Isso diminuirá sua ansiedade e suas habilidades cognitivas funcionarão melhor.

QUATRO RECOMENDAÇÕES QUE PERMITIRÃO A VOCÊ AUMENTAR SUA AUTOCONFIANÇA

1. Todos os dias, ao se levantar, não diga “mais um dia para suportar”, e sim “mais um dia para eu me superar”. “Se a realidade é dura, reforçarei meu ‘eu’ para que fique mais resistente, correrei riscos para superar as limitações que impus a mim mesmo”. Desobedeça à aprendizagem a que foi submetido. Você não é um inútil – foi convencido disso, esse germe foi plantado em sua mente e você o assumiu como seu. Crie outra história a partir de agora, outro relato. Não acredite em quem o aponta como incompetente. Não lhe dê ouvidos e assumo o comando. E a partir de então, pesará em você mais sua autoavaliação que a avaliação externa. Você tem que dizer: “Ninguém sabe mais de mim que eu mesmo”, e quem não gostar, que não olhe nem se meta. E, se não acreditarem em você, afaste-se deles! Fique com esta máxima de Erich Fromm: “Não pode haver liberdade sem que exista a liberdade de fracassar”.
2. Revise suas metas. Colocaram um rótulo em você, ou foi você mesmo quem se rotulou? Talvez tenha reforçado a ideia de que não é competente tratando mal a si mesmo ou

sendo duro com sua pessoa. É uma possibilidade. Se assim for, diminua a autoexigência e deixe de se avaliar com critérios severos e rígidos. A ambição desmedida costuma afetar negativamente a autoeficácia das pessoas porque os objetivos delas se tornam inalcançáveis. Mas o contrário também não serve: se seus propósitos forem pobres demais, você nunca saberá do que é capaz. A solução é: *objetivos sensatos e aspirações inteligentes que exijam de você, mas sem o destruir*. Não se resigne à sua insegurança. Obrigue-se razoavelmente, todos os dias um pouco mais, até que desenvolva o músculo da confiança. E, então, arranque de sua mente esse cartaz de “incapaz”, rasgue-o, queime-o, despedace-o. Veja esta frase de Albert Camus e aproprie-se dela, especialmente em momentos em que parece que suas forças acabaram; leve-a no coração: “Nas profundezas do inverno, aprendi que dentro de mim há um verão invencível”.

3. Elimine de uma vez por todas os pensamentos negativos automáticos sobre suas capacidades: “Não sou apto”, “Não sou hábil”, “Não estou capacitado”. Não os deixe acessar seu mundo interior. Elimine-os para que você possa dizer: “Não fugirei, enfrentarei o vendaval”. A verdadeira decepção consigo mesmo não surge por não alcançar seus objetivos, e sim *por não tentar com seriedade e comprometimento*.
4. Não insista em recordar o que é ruim: a memória pode ser muito cruel se for alimentada somente com as vezes em que as coisas não correram bem. Esse viés negativo da memória só faz confirmar as falsas razões que sustentam sua ideia de inutilidade. É melhor uma memória objetiva, que veja o bom e o ruim: o bom para você se congratular e curtir; o ruim para mudar, em vez de lamentar e chorar sobre o leite derramado.