KADÚ
PIMENTEL

PAPO RETO

A VIDA SEM MIMIMI

ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2020

CAP. DE AMOSTRA

CAP. DE AMOSTRA

“As únicas pessoas sem problemas são aquelas que estão no cemitério.”

ANTHONY ROBBINS

CAP. DE AMOSTRA

CAPÍTULO 1

VITIMIZAÇÃO E A DOENÇA DO *MIMIMI*

CAP. DE AMOSTRA

1

ENCARANDO A REALIDADE

Não se engane. A vida não é fácil. E você, especialmente se já é adulto, sabe disso.

Não acredite cegamente naqueles clichês vazios, no estilo "*Você consegue!*", "*Só basta acreditar!*" ou "*É só pensar positivo!*". **Não!** Não é assim que as coisas funcionaram para mim, e não é assim que as coisas funcionaram para qualquer outra pessoa que também teve sucesso e construiu uma história da qual se orgulha. Ser positivo e motivado é diferente de ser trouxa.

"O otimista é um tolo. O pessimista, um chato. Bom mesmo é ser um realista esperançoso."

Ariano Suassuna

Temos duras batalhas a travar e teremos árduos desertos a atravessar, por isso, é importante você cair na real e estar preparado.

Veja bem, neste capítulo não quero pintar a tristeza nem o caos, só quero te apresentar à realidade que muitas vezes

CAP. DE AMOSTRA

teimamos em negar. Quero que você se torne o realista esperançoso de Suassuna. **Isso é parte fundamental do sucesso absoluto.** Você precisa aceitar que nem sempre a vida é um mar de rosas, que as dificuldades estão por aí à espreita e que quanto mais você idealiza uma vida incrivelmente perfeita, mais você se frustra, mais forte você apanha e mais descrente você fica.

É certo que, à medida que envelhecemos, mais desafios aparecem e mais responsabilidades assumimos.

Como era bom quando nossa principal obrigação era estudar para passar de ano no colégio, né? O resto do tempo era gasto com qualquer outra coisa, menos com preocupações.

Entramos no mercado de trabalho ainda jovens com a visão romântica de que a vida madura enfim teve início, que agora seria só crescimento, ganharíamos dinheiro, teríamos segurança e paz de espírito. Mas bastam poucos anos para percebermos que não é bem assim que as coisas funcionam.

Você percebe que nem sempre sua competência te alçará a melhores cargos ou melhores resultados, percebe que, dentro da sua profissão, do seu emprego, da sua empresa, ou de qualquer atividade que você se propôs a desempenhar, existem muitas tarefas que você não gosta realizar, mas as realizará compulsoriamente.

Aprende, quase que na marra, os conceitos de empréstimo, crédito, débito, cheque especial, imposto, seguro e fluxo de caixa, que bagunçam sua mente e te fazem parecer burro.

Você se dá conta que será subvalorizado por décadas, que suas quedas deixarão cica-

CAP. DE AMOSTRA

trizes, que existem pessoas boas e pessoas más em seu ambiente de trabalho, que dinheiro não é simples de ganhar e, portanto, que ganhar muito dinheiro parece fora do alcance.

Somado a isso, temos a estatística jogando contra: a cada ano que passa, a desigualdade social aumenta. Isso significa, na prática, que a distância para quem é pobre ficar rico só aumenta. Ou seja, a ascensão social é cada vez mais um fato raríssimo.

Você descobre, por fim, que a vida no trabalho é complexa, exaustiva e exigirá bem mais do que você imaginava. Muitos acabam se conformando, acostumando, acomodando, acovardando e seguindo assim até a morte.

Eu mesmo passei por isso.

Quando comecei minha carreira na advocacia, em 2009, primeiro trabalhando de maneira autônoma e depois trabalhando para um escritório de advocacia durante alguns anos, me entreguei de corpo e alma à profissão. Trabalhava no mínimo doze horas por dia, inclusive nos finais de semana. Levava trabalho para a casa, atendia clientes de outras áreas, viajava para fazer audiências, analisar processos, e estudava, estudava e estudava.

Pensava, agia e me dedicava como se fosse dono daquele escritório, idealizando melhores práticas no atendimento dos clientes, novos produtos a serem oferecidos para fomentar o faturamento do escritório sem ganhar nada extra para isso, dando pitacos até na gestão, no marketing e em procedimentos internos.

Sempre tive muitos sonhos e sempre me enxerguei com um potencial enorme de realização. Sempre me senti especial.

CAP. DE AMOSTRA

Você, com certeza, tem um grande potencial subaproveitado. E eu acreditava, e ainda acredito, que o **trabalho duro é a alma do sucesso**, por isso, minha tamanha dedicação. Falaremos sobre isso mais adiante.

Só que o tempo foi passando e fui, aos poucos, perdendo o brilho. Decepcionei-me com diversas situações desagradáveis e constrangedoras, me desgastei demais física e emocionalmente em troca de um salário que mal dava para pagar o aluguel de uma kitnet onde morava. Não enxergava mais perspectiva para construir uma vida em abundância, tive picos de estresse e ansiedade altíssimos que até hoje trazem consequências negativas à minha saúde.

Aquele rapaz sonhador ligou o piloto automático e foi sugado pela rotina massacrante e nada excitante do trabalhador padrão. Passei a acreditar que a vida era isso, resumida a trabalhar para sobreviver, e que mudar de vida era utopia, era impossível, era só para os escolhidos.

Basicamente, eu estava afundado na merda. Acontece que, depois de um certo tempo, passei até a gostar de estar ali, porque já havia me acostumado com o cheiro, porque a merda estava quentinha e porque tinha mais um monte de amigos e colegas meus ali comigo na mesma situação. Então, passei a não questionar e, simplesmente, baixei a cabeça e segui em frente.

Nesta ocasião, descobri o meu conceito de infelicidade. Infelicidade é acordar, mas querer continuar na cama, por não ter propósito pelo qual levantar e dar o melhor. Sabe como é, o despertador tocar e você apertar dez vezes o botão da soneca

CAP. DE AMOSTRA

e, ainda assim, acordar com sono, mal-humorado e sem tesão nenhum de ir trabalhar?

De antemão, já quero deixar registrado aqui: **dinheiro nenhum no mundo vale sua infelicidade!**

É incrível como, quando éramos crianças, muitos de nós não pulávamos da cama cedo para estudar, mas, se tivéssemos uma festa ou uma gincana naquele dia, estávamos em pé e arrumados em questão de minutos.

Aliás, até hoje a maior parte das pessoas é assim. Estão infectados pela "SDN" (Síndrome do Domingo à Noite). É uma síndrome cujos sintomas aparecem todo domingo à noite: cansaço, preguiça, negativismo, vitimismo e *mimimi*. A pessoa acometida por essa síndrome, normalmente, sobrevive durante a semana para viver intensamente o final de semana. Louvam a sexta-feira à tarde, momento que se revela livre de quaisquer sintomas, parecendo estar completamente saudável.

Eu também vivi assim por anos, portanto, sei como você ou outras pessoas se sentem nessa circunstância. Hoje, compreendo melhor as coisas e consigo avaliar racionalmente e extrair lições de tudo que passei, por isso, me tornei um homem extremamente grato ao meu passado, forte no presente e entusiasmado pelo futuro, e vou te ajudar.

Todavia, não bastasse os problemas laborais, ainda temos que enfrentar desafios familiares. Antes era só você e, de repente, vira você, seu companheiro ou companheira, seus filhos, netos, cachorros, gatos; para ajudar, a polaridade se inverte e seus pais, avós, irmãos, primos e tios passam a precisar de você. E a completa desordem está instalada.

CAP. DE AMOSTRA

Você se cobra, cansa ainda mais, tem que dividir sua atenção, passa supostamente a não ter tempo para mais nada, quiçá para você… ah, e os boletos seguem chegando.

Plano de saúde, escola, material escolar, aluguel, luz, gás, água, celular, TV a cabo, parcela do carro, gasolina, ônibus, pedágio, remédio, comida, roupa, academia…

Vivemos também a dor de perdermos pessoas que amamos, nos machucamos mais e também machucamos mais outras pessoas. Nos tornamos personagens de problemas alheios e, às vezes, até nos afastamos de Deus.

Todas essas situações ganham uma lente de aumento no mundo globalizado, onde somos bombardeados de informações sem filtros e onde somos direta e indiretamente influenciados por questões que independem da nossa vontade e não estão sob nosso controle.

A falência de uma multinacional europeia afeta as finanças de microempresas brasileiras, um furacão nos Estados Unidos paralisa parte da nossa economia, um vírus saído da China nos causa pânico e fere nossa esperança.

Mas, então, a vida é ruim? Calma lá, claro que não! Até porque, no meio disso tudo, existe uma peça fundamental: VOCÊ!

Talvez você esteja passando por um problema pessoal ou profissional exatamente agora. Tenho que te dizer que, se não estiver passando, um problema deve estar chegando logo mais. Pode esperar. Mas, se estiver vivendo um problema hoje, respire fundo, tome ação e dê o seu melhor, que ele vai passar.

Nesta hora, o otimismo alienado não vai te ajudar. Pergunte a um grande empreen-

CAP. DE AMOSTRA

dedor se ele resolve o litígio que tem com seu fornecedor simplesmente mentalizando que tudo vai dar certo. Isso beira o "absurdo quântico". Porém, hiperdimensionar os problemas também não ajuda. Até porque, se existe uma certeza no mundo é de que uma hora ou outra um novo problema surgirá. Como eu já disse, a vida é assim, não é fácil.

O que você não pode é ficar esperando. Você precisa evoluir, você não é mais aquela criança de outrora. Principalmente, você não pode agir, em momentos de tensão, como a maioria age: com vitimismo e *mimimi*.

VITIMIZAÇÃO

O problema não é ter problema, é como você reage diante do problema.

"As únicas pessoas sem problemas são aquelas que estão no cemitério."

Anthony Robbins.

Desde 2012 dedico minha vida profissional a me relacionar com as mais diferentes pessoas, bem como a estudar técnicas, comportamentos e habilidades, pois grande parte do meu trabalho consiste diretamente em treinar, desenvolver e lapidar pessoas para que possam adquirir as ferramentas internas e externas necessárias para o sucesso profissional e pessoal.

CAP. DE AMOSTRA

É impressionante como, mesmo diante do cenário extremamente desafiador que a grande maioria das pessoas se encontra, ainda assim vivemos a era da vitimização e do *mimimi*, principalmente entre as novas gerações.

O que se espera de um ser humano que está à beira do abismo é que recue, saia dali o mais rápido possível, e não que se sente, comece a chorar, a espernear e resmungar.

Você conhece pessoas que parecem viver para reclamar? Que tudo está ruim, que hiperdimensionam os problemas e que enxergam apenas pela ótica do pessimismo e negativismo?

Ou então, conhece pessoas que se colocam na condição de coitadas, desventuradas e injustiçadas, como se fossem vítimas de ardilosas conspirações contra si, vítimas do sistema, que são violentadas moralmente quando contrariadas, que consideram ofensivos qualquer discurso sincero e objetivo e que são *experts* na arte da terceirização de culpa?

Pois é, eu também!

Vitimização é o comportamento de alguém que, diante de alguma situação complexa, dolorosa ou tensa que exija de si, escolhe se colocar no papel de vítima, sugerindo que as pessoas envolvidas se compadeçam, sintam piedade dela.

O vitimista (aquele que possui a tendência de se vitimizar), portanto, não assume autoria sobre suas ações e, muito menos, sobre os resultados obtidos através delas, preferindo sempre culpar outras pessoas pelos seus erros e infortúnios, não a si próprio, e colocar-se numa situação de inferioridade que induza à compaixão.

CAP. DE AMOSTRA

Por outro lado, ele precisa ser cortejado e bajulado quando realiza algum feito porque, se não for, voltará a se posicionar como um pobre rejeitado, em um mundo onde ninguém gosta e se importa com ele.

Certa vez, fui auxiliar um distribuidor da minha equipe de vendas. Conversei horas com ele por telefone, ouvindo as lamentações de um pai de família desesperado, que vivia em um universo cruel, onde tudo era muito difícil. Vender estava difícil, prospectar estava difícil, conhecer novas pessoas estava difícil, até tomar banho, almoçar e escovar os dentes devia estar difícil.

Ele estava muito cansado, coitado! O patrão pagava a ele muito pouco, ele não tinha caixa para sobreviver por um mês caso fosse demitido, tinha acabado de bater o carro, as crianças só ficavam doentes e a esposa era preguiçosa (claro que isso ele nunca dizia para ela).

Agendei um evento na cidade dele. Me propus a fazer algo grandioso. Financiei o evento, fiz vários vídeos para auxiliá-lo na promoção, paguei para meu designer desenvolver alguns materiais profissionais de divulgação, preparei uma palestra exclusiva e verdadeiramente impactante. O único papel dele seria promover o evento e colocar pessoas na sala para que eu pudesse fazer todo o resto, desde a recepção dos convidados até o *pitch* final de vendas e, assim, ele conquistaria alguns clientes e parceiros, ganhando seu imprescindível dinheiro.

No dia do evento, liguei no hotel para conferir se estava tudo certo e, claro, liguei para ele. No "*alô*" eu já senti a voz de desânimo. Nosso tom de voz diz muito sobre nosso estado de espírito. Ele me disse que estava tudo confirmado, mas que

CAP. DE AMOSTRA

estava no trabalho e não poderia conversar muito. Tentei motivá-lo rapidamente, mas foi só.

Eu já era experiente. Peguei meu carro, afinal, precisava fazer minha parte, e dirigi quase duas horas até a cidade dele sabendo, apenas pelo tom de voz, que o evento seria um fiasco. Dito e feito.

Simplesmente não tivemos uma pessoa sequer prestigiando o evento. Zero. Vazio. Ninguém.

É frustrante. Confesso que não foi a primeira e nem a última vez que isso aconteceu em minha carreira, então o que fez com que eu trouxesse essa história aqui para você foram as notáveis justificativas que eu recebi dele.

Primeiro, pedi para ver a lista de pessoas que ele tinha convidado, para quem ele tinha promovido o evento e como ele tinha feito isso. Ele me mostrou uma postagem em sua rede social e o total de seis pessoas que ele abordou através de mensagens enviadas pelo celular.

Aí começou.

Ele me disse que, justo naquela semana, ele teve que ficar até tarde no outro trabalho. Que uma das filhas dele tinha quebrado um dedo da mão e isso atrapalhou a produtividade dele porque teve que levá-la para tirar raio X no hospital. Que as pessoas que ele estava tentando convidar para o evento eram muito enroladas e ninguém tinha demonstrado interesse. E, por fim, o *grand finale*, que havia sido feriado na semana anterior e muita gente da cidade tinha ido viajar (praticamente o Êxodo, eu pensei).

Percebe que cada frase que saía da boca dele continha uma explicação vazia,

CAP. DE AMOSTRA

onde condicionava aquele pontual insucesso a terceiros? A culpa foi do trabalho, da filha, dos convidados, do feriado… Ele estava tentando nutrir em mim um desprezível sentimento de pena dele, até que eu finalmente dissesse: "*É, meu amigo, realmente você tem razão. Que dó que eu tenho de você! Que vida árdua e que história triste.*"

É claro que eu não disse isso.

Bem, ele realmente pode ter passado por semanas turbulentas. Todos sabemos que às vezes nossa vida vira de pernas para o ar. Além disso, é claro que a promoção de um evento pode não funcionar, pode-se errar na preparação, na data, na execução ou qualquer outro detalhe operacional. Podemos fracassar, podemos ter problemas.

Mas será que os problemas podem sempre se tornar muletas? Podem sempre ser justificativas para não cumprirmos com nossas obrigações? Será que dar nosso melhor, independentemente da situação, não está sob nosso controle? Será que acusar o ambiente pelos seus terríveis resultados é a melhor alternativa para a evolução?

Até quando vamos dar desculpas e acreditar em historinhas mentirosas que contamos para nós mesmos todos os dias para não fazermos o que precisa ser feito?

Como eu disse a você na introdução, nasci em uma pequena cidade do interior onde tudo foi conquistado com muito suor, portanto, bem longe de um berço de ouro. Meus pais se divorciaram, os arrimos de família faleceram em um supetão, tive que ralar desde jovem.

Eu tinha dois caminhos: poderia ter usado tudo isso como as inúmeras pedras responsáveis pelos meus tropeços, fracassos

CAP. DE AMOSTRA

e me vitimizar ou assumir integralmente a responsabilidade da minha vida e do meu destino.

Uma pessoa de sucesso comunga com atitude disruptiva, compreende que o processo realmente é sinuoso, e que a solução para quase tudo está em suas próprias mãos. A autorresponsabilidade, que falaremos mais adiante, é o único remédio para curar a vitimização.

Certamente, você é uma pessoa muito melhor do que aquela que se apequena em justificativas vazias.

Mas, se você permitir, a vitimização se alastra pelas entranhas e te transforma em uma pessoa fraca, derrotada já antes de começar a batalha, que jamais se destaca, permanecendo na obscuridade e inutilidade.

A vitimização leva à uma perigosa zona de conforto, onde você não será cobrado e será pouco exigido. Pessoas evitarão o diálogo, se afastarão de você e a suposta ideia de que você ganhou se vitimizando, na verdade, está lhe afundando em uma profunda infelicidade e irrelevância.

MIMIMI E A GERAÇÃO Y

Experimente contrariar o senso comum ou expor uma opinião mais firme, assertiva, contestando alguém, para que você possa admirar o nascimento de um *mimimi*.

Atualmente, tudo é ofensivo e todos se ofendem. A hipocrisia do politicamente correto serve, essencialmente, como objeto de censura e não de educação ou de construção de relações

CAP. DE AMOSTRA

éticas e respeitosas. Hasteiam-se bandeiras com símbolos que poucos sabem o que significam. Muitos fingem se importar com as minorias, enquanto nos bastidores da vida são inescrupulosos.

O "politicamente correto" é uma besteira sem tamanho. As pessoas atualmente não falam o que pensam com medo de serem oprimidas, violadas e isoladas. Com medo de serem rotuladas com diversos adjetivos pejorativos e criminosos, que foram construídos para reprimir opiniões, propositalmente, pelo lado mimizento ou maquiavélico da força.

Longe de mim pregar o desrespeito moral generalizado ou a anarquia (se bem que algumas ideias seriam excelentes se aplicadas atualmente), mas precisamos parar com essa intolerância, de todas as partes, pois estamos passando vergonha enquanto sociedade.

As pessoas levam para a esfera pessoal, quase como um ataque teleguiado, *feedbacks*, críticas e posicionamentos sobre quaisquer questões minimamente controversas. E essa ofensa pessoal logo é canalizada para um discurso vazio, falso moralista e pedante, representando um ativismo mais vazio ainda, nas mais diversas esferas.

O *mimimi* é intrínseco a um grupo de gente preguiçosa, que quer direitos e não quer deveres! Pedem pela boa sorte, mas não querem transpiração e nem têm fé. Querem emprego, mas não querem trabalho. Querem reflorestamento, mas não querem separar o orgânico do reciclável em casa. Grande parte da sociedade está podre.

Reclamam, reclamam e reclamam.

CAP. DE AMOSTRA

Reclamam do governo, reclamam da política, reclamam da economia, da crise, do preço do ônibus, do preço da gasolina, do frio, do calor, do marido, da esposa, dos filhos, do colega de trabalho, da amiga mais bonita, do amigo mais sincero, da bunda caída, da ruga que apareceu, da rede social, da minoria, da maioria, da mortadela, da coxinha, da quarentena, dos chineses e, de maneira soberba e hipócrita, reclamam até de gente que reclama!

Só que a reclamação só afasta pessoas boas e aproxima um bando de inúteis, que também só sabem reclamar, que fingem se importar com a sua causa, mas que, na verdade, só querem chamar a atenção fazendo barulho porque, no fundo, não têm nada a agregar. É puro *mimimi*.

E não se engane. Ser "reclamão" não é ser realista, procure no dicionário.

Além de incomodar, a pessoa que reclama emana negatividade e contamina as pessoas à sua volta, atrapalhando sonhos, desejos, prazeres e metas alheios.

Vamos fazer um pacto? Chega de reclamar! Ao acharmos que nossa vida está difícil e nos encontrarmos lamentando e hiperdimensionando problemas para alguém, experimentemos visitar as crianças da AACD, ou imaginar uma mãe do sertão que tem que alimentar seus dez filhos só com farinha e feijão, ou ainda pensar em uma família subnutrida da África. Rapidamente a reclamação passará.

Trago uma dica para a sua vida: **elimine as pessoas tóxicas, afaste-se dos negativos e aproxime-se apenas daqueles que lhe querem bem e agregam valor.**

CAP. DE AMOSTRA

O *mimimi* está infelizmente generalizado e espalhado por toda a sociedade, mas fica ainda mais evidente na minha geração: a Geração Y, ou *Millennials*. Uma geração mimada, adjetivo este explicado pela História.

Os *Millennials* são aqueles nascidos entre 1980 e os anos 2000. Basicamente nasceram em meio a uma grande evolução tecnológica e a consideráveis avanços econômicos, especialmente no Ocidente.

Ao contrário dos pais, *baby boomers* ou da Geração X, os *Millennials* são essencialmente urbanos, não presenciaram a migração do rural e, por isso, não tiveram experiência com o trabalho braçal da lavoura.

Ou seja, foram os pais dos *Millennials* que viveram essa transição e os avós e bisavós que foram, majoritariamente, rurais. No passado, tudo era diferente. No campo, tudo era diferente. Quando não existiam oportunidades, lazer, *hobbies*, pouca informação e educação, tudo era diferente. Quando os valores de vida eram outros e quando o sustento dependia muito da força física, tudo era diferente.

Esses pais, em regra, tiveram uma vida turbulenta, repleta de crises políticas e econômicas e com choques culturais intensos, que abalaram muitas estruturas familiares. A relação afetiva entre os avós (especialmente os avôs, que eram os provedores) e os pais dos *Millennials* era mais contida, muitas vezes dura, de pouco carinho e muita cobrança, de pouca fartura e muitas restrições, de pouca liberdade e de muitas regras.

A consequência disso é que os pais, de forma legítima e natural, nutriram dentro de si um desejo ardente em dar aos seus

CAP. DE AMOSTRA

filhos tudo aquilo que não tiveram no aspecto material, mas, sobretudo, em demonstrações de amor, carinho, cuidado e atenção.

Essa maneira superprotetora de cuidar dos filhos, somado ao *boom* do avanço tecnológico e dos adventos da internet e da globalização nesse período, formaram uma geração mimada. Uma geração com amplo acesso à tecnologia, à informação, à educação e às pessoas. Mas que, por ter sido blindada das dores, cresceu frágil, cresceu imediatista, cresceu não dando valor às coisas que realmente importam e invertendo valores fundamentais.

Criou-se, então, um novo choque de tensão entre pais e filhos, um novo conflito de gerações. Os pais, porque fizeram de tudo e dizem não saber onde erraram, e os filhos, porque não cresceram, se tornaram individualistas, enfiados em seus smartphones, na criação do seu mundo *fake* virtual, "mimizentos" e, como diria minha avó, "braços-curtos", que não gostam muito de se esforçar.

É claro que estou generalizando. Nem todos os *Millennials* são assim e nem todos tiveram essas experiências ou têm esse tipo de postura. Mas o que estou trazendo aqui são informações, não somente opiniões. São fatos inegáveis, estudados e evidenciados pela Sociologia e Psicologia.

Entre tantos comportamentos pobres, entre a vitimização, *mimimi* e outros, ainda assim há esperança? O que fazer para quebrar esse ciclo, interromper essa postura viciada e tóxica?

Apesar dos pesares, é certo que a Geração Y bem como a Geração Z que a sucede (nascidos entre o fim da década de 1990 até

CAP. DE AMOSTRA

o ano de 2010) são duas gerações que conceitualmente possuem uma enorme vantagem competitiva: são gerações com enorme capacidade de adaptação e transformação.

São seres humanos que funcionam como esponja, absorvendo e processando tudo muito rapidamente. Você já deve ter visto o quão impressionante são as crianças mexendo nos smartphones, navegando entre os aplicativos, com tamanha naturalidade.

Conseguem se reinventar e pensar em alternativas e soluções muito mais rapidamente do que as gerações anteriores. Só que toda essa enorme competência precisa ser destravada e direcionada para o bem.

O que destrava todo esse potencial?

Resolvendo a crise moral primeiro. A vitimização e o *mimimi* são fatores cruciais que limitam essas brilhantes pessoas.

E como curar a vitimização e o *mimimi*?

Só existe uma cura: a autorresponsabilidade.

AUTORRESPONSABILIDADE

O primeiro passo para desenvolver a autorresponsabilidade passa, necessariamente, pela **compreensão de que a maioria das pessoas não está nem aí para você e nem para seus problemas**. Pouquíssimas se importam realmente com você. Você não é o centro do universo e você não é o assunto frequente das rodas de amigos.

Algumas pessoas podem estender as mãos, seus pais, cônjuges, filhos ou até algum amigo. Existem anjos realmente

CAP. DE AMOSTRA

altruístas no mundo, mas, no fim, eles dormem bem e é você quem perde noites em claro.

Isso não é com você. Não é uma perseguição. Acontece comigo, com seu vizinho, com o porteiro do prédio, com o presidente da república, com o terrorista, com todo mundo!

Aceitar essa verdade é libertador. Ninguém nos salvará, apenas nós mesmos temos esse poder.

Biologicamente, somos animais que nasceram com instinto de sobrevivência. Somos indivíduos que, em sua individualidade, foram aprendendo a conviver em harmonia e colaboração com outros indivíduos, a viver em sociedade, porque perceberam ser mais fácil sobreviver quando há cooperação, quando há auxílio mútuo. Entretanto, o instinto do "eu vivo" nunca se perde.

Ou seja, uma vez que ninguém está verdadeiramente preocupado com você, partimos do pressuposto de que reclamar, se vitimizar e ficar de *mimimi* é inútil, não tem absolutamente nenhuma serventia. Não serve para nada porque não te ajuda em nada, não agrega nenhum valor a ninguém ao seu redor e, inclusive, te atrapalha e atrapalha os outros. Repetir esses comportamentos, portanto, é estupidez.

O segundo passo está no próprio conceito de autorresponsabilidade.

Autorresponsabilidade é a capacidade de assumirmos integral responsabilidade por todo e qualquer acontecimento em nossas vidas, bom ou ruim.

Diversos autores fenomenais se dedicaram a escrever centenas de páginas sobre esse assunto. Eu não sou *coach*, nem programador neurolinguístico, nem psicólogo ou guru do

CAP. DE AMOSTRA

desenvolvimento pessoal. Sob minha ótica pragmática, portanto, de um empresário, vendedor e *networker* de sucesso, autorresponsabilidade é a consciência de que toda ação gera uma reação. Sendo assim, a situação onde estamos hoje não é culpa de ninguém a não ser nossa.

Não é coincidência, azar ou obra do destino. Se você estiver na merda, a culpa é sua e de mais ninguém. Por outro lado, se você venceu, o mérito é todo seu. Foram suas decisões pretéritas que lhe trouxeram até a situação presente. Eu e você somos frutos das nossas decisões e ações.

Exemplificando, se você está infeliz no seu emprego, seus colegas de trabalho não têm na simpatia uma virtude, o ambiente de trabalho é pesado, seu chefe te assedia, é longe de onde você mora e você é quase escravizado, ganhando aquém do que poderia ganhar por aquilo que você produz, peça demissão amanhã. Você tem essa escolha.

Já estou podendo ouvir alguns pensamentos: "*Mas, Kadú, não posso simplesmente me demitir e abrir mão do meu ganha-pão de uma hora para outra.*" Bem, essa também é uma decisão que cabe a você. Aceitar sua infelicidade no trabalho em troca da pseudossegurança do emprego fixo e do salário.

Nascer pobre não é sua culpa. Morrer pobre é.

Percebe que tudo está em suas mãos? O que você não pode fazer, diante das escolhas que possui e das decisões que toma, é culpar alguém por estar onde está, uma vez que você está onde está por culpa sua, por conta das suas decisões e ações.

Uma decisão tem o poder de transformar tudo em sua vida. E lembre-se que não decidir também é uma decisão.

CAP. DE AMOSTRA

Seu chefe pode ser desprezível, seus colegas podem ser insuportáveis, você pode realmente estar ganhando mal, você perde preciosas horas no trânsito até chegar no trabalho, mas está onde está porque você decidiu estar. E mudar essa situação também depende só de você. É dessa maneira que uma pessoa autorresponsável pensa.

Da mesma maneira, quando você é completamente realizado em família, honra sua esposa ou esposo, seus filhos são respeitosos, educados, amorosos, você construiu um lar harmonioso, de muita alegria e paz, parabéns!

Comemore! É culpa sua! Orgulhe-se! Você tomou as decisões certas, escolheu a companheira ou companheiro certo, ensinou ótimos valores aos seus filhos, e através do seu exemplo sua família se tornou exemplar.

Aquele que não é autorresponsável se coloca confortavelmente em uma embarcação à deriva, preferindo acreditar que o acaso determinará seu destino.

Entretanto, a omissão também é uma decisão e que também gera consequências. Ficar parado é a pior decisão que qualquer pessoa pode tomar. Cabeça e agenda vazias são solos férteis para o pessimismo e negativismo.

Lembre-se sempre que a colheita é obrigatória, o plantio é opcional. Se você plantar boas sementes, colherá bons frutos. Se não plantar nada, mesmo tendo o melhor terreno, daqui a um tempo vai ter que roçar o mato e tirar as ervas daninhas.

Então, precisamos aceitar nossas condições e agir para melhorá-las. Aceitar é entender com o coração, não é se conformar. Acei-

CAP. DE AMOSTRA

tar que seus pais não têm culpa, o Brasil não é o problema, você não é azarado, nem um coitado sem oportunidades, a economia não é culpada, muito menos o governo, ou o preço do combustível ou do dólar.

Todas as pessoas de sucesso estão sujeitas às mesmas condições externas. O que as diferencia é a forma como reagem diante dessas condições. Elas não se paralisam, não terceirizam culpa e nem ficam de *mimimi*. Elas aceitam a situação, avaliam o cenário e agem para superá-lo.

Reclamar não resolve problemas. Buscar por soluções e decidir corretamente o caminho a trilhar, sim.

Olha, é claro que alguns acontecimentos podem atrapalhar o nosso percurso, nossa carreira, nossos projetos de vida. E eu sei que parece difícil ser 100% autorresponsável, e é. Eu mesmo estou longe do ideal. Já me peguei reclamando ou terceirizando culpa, porque isso é muito mais confortável do que a autocobrança pela mudança.

Mas, por acreditar tanto na autorresponsabilidade, logo eu corrijo meu pensamento, me posiciono como protagonista e volto a pensar e agir racionalmente.

A partir de hoje, sempre que você perceber que está se comportando como um perdedor, vitimista e mimizento, como abordamos neste capítulo, ponha-se ereto, respire e fale: *"Pare de ser bunda-mole! Eu sou o responsável pelos meus resultados e só eu posso transformá-los!"*

Pense comigo. O simples fato de assumir a responsabilidade sobre tudo que te acontece te dá o incrível superpoder de transformar sua realidade e seu futuro. Se onde você está hoje não é onde você queria estar, mas você assume que foi

CAP. DE AMOSTRA

você que te trouxe até aí, logo, só depende de você mudar isso nos próximos anos, com melhores ações e decisões a partir de agora.

A noção de autorresponsabilidade te faz perceber que qualquer consequência pode ser prevista de acordo com suas atitudes. Que os resultados estão em suas mãos, porque suas ações estão sob seu controle e somente elas são capazes de trazer melhores resultados.

E, por fim, para realmente deixarmos um legado diante desta nossa transformação em seres humanos autorresponsáveis, sem vitimizações e nem *mimimis*, temos também que **tratar nossos valores**. Superarmos essa dicotomia de forma contundente, promovendo o coletivismo em detrimento do individualismo, respeitando mais o próximo, entendendo que nossa missão na Terra é, de alguma maneira, amar, servir e gerar algo de valor.

Uma das leis da vida é: não faça com os outros o que você não gostaria que fizessem com você ou com sua família. Imagine só quantos problemas deixaríamos de ter se todos respeitassem esse princípio básico da vida em sociedade?

Lembra-se do pânico causado pelo coronavírus? Essa época provou para todos nós como somos frágeis, como a vida é efêmera e como dependemos uns dos outros. Que na hora de um problema dessa magnitude não há cor de pele, sotaque, religião, ideologia política, opção sexual ou time de futebol que nos distinga. Somos indivíduos, que são fracos sozinhos e por isso não há espaço para preconceitos, egoísmos e desamor.

CAP. DE AMOSTRA

Gosto da visão de Cortella[1] quando ele diz: "*Você é um entre 7,7 bilhões de indivíduos, pertencente a uma única espécie, entre outras 3 milhões de espécies classificadas, que vive num planetinha, que gira em torno de uma estrelinha, que é uma entre 100 bilhões de estrelas que compõem uma galáxia, que é uma entre outras 200 bilhões de galáxias num dos universos possíveis e que vai desaparecer.*"

Somos, conceitualmente, pequenos. Não somos fracos, não somos pouco, não somos descartáveis, mas somos pequenos. E isso, por si só, deveria nos fazer refletir sobre a imperatividade do respeito à coletividade já que minha relevância, quando indivíduo, é mínima.

Acompanhamos tantos absurdos, uma completa ausência de tolerância, a emoção suprimindo totalmente a razão, pessoas se odiando por divergências políticas e religiosas, assassinatos entre torcedores de diferentes times de futebol, concorrentes que competem com deslealdade por clientes, tanta gente com o espírito limitado que dilacera sua autenticidade e seus valores pela fama, por *likes* e seguidores nas redes sociais.

Não teremos evolução se não formos peças fundamentais nela. Não devemos responder pedra com pedra, aço com aço, ódio com ódio. Nunca tomaremos as melhores decisões se formos conduzidos pelos valores morais e éticos incorretos.

O autorresponsável sabe que a mudança do mundo começa dentro de cada um de nós. Não importa o que os outros fazem, o que importa é o que você faz, porque no fim do dia quem dorme no seu travesseiro é sua consciência, não a deles.

1 CORTELLA, Mário Sérgio. *Qual é a tua obra?* 24. ed. p. 26-27.

CAP. DE AMOSTRA

É tempo de profunda transformação, interna e externa. Por isso, esse livro está em suas mãos.

É tempo de assumir a braçadeira de capitão da sua vida. Você tem deveres que precisam ser cumpridos com o seu melhor. Você não tem o direito de ter preguiça e nem de se acomodar, porque sua família precisa de você, a sociedade precisa de você, o planeta precisa de você. De você, de mim, de nós todos.

CAP. DE AMOSTRA