

Como Lidar Com as Mudanças,
Lutar contra o Fracasso e Viver
uma VIDA PLENA

VOCÊ É
SENSA
CIONAL

NEIL PASRICHA



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2022

SUMÁRIO

Introdução: Você Precisa Ser Mais Resiliente xix

SEGREDO N° 1

Acréscente os Três Pontinhos

1. Uma invenção de 500 anos que podemos usar hoje 9
2. O que acontece quando você vê além do ponto final? 13
3. Eu não danço... ainda. 17
4. Mantenha suas opções infinitas 21
5. A simples palavra que faz isso acontecer 23

SEGREDO N° 2

Desvie o Holofote

1. Quem fracassa mais intensamente e o que podemos fazer quanto a isso? 41
2. Você acha que não, mas você se encaixa 43
3. Não aumente. Não engrandeça. Não amplie. 47
4. O efeito holofote 51
5. Como você desvia o holofote? 57

SEGREDO N° 3

Veja a Coisa como um Degrau

1. A ilusão do fim da história	73
2. Volte ao começo	81
3. Você já fez sexo casual o bastante?	85
4. "O que é um blog?"	89
5. Assimile	91

SEGREDO N° 4

Conte uma História Diferente a Si Mesmo

1. Os pântanos da alma	107
2. Afinal, de quem é a culpa no jogo da vergonha?	109
3. Que história você está contando a si mesmo?	113
4. Incline as lentes	117
5. Três grandes perguntas para ajudar a desvendar esse segredo	121

SEGREDO N° 5

Perca Mais para Ganhar Mais

1. "Faça de graça por dez anos."	135
2. Conduza o desfile do fracasso	137
3. O que fotógrafos de casamento, o T-1000 e Nolan Ryan têm em comum?	143
4. A mágica da hipertrofia que muda vidas	147
5. O que há de errado em todo discurso de abertura	149
6. Três jeitos fáceis de revelar este segredo	151

SEGREDO N° 6

Revele para Curar

- | | |
|---|-----|
| 1. Qual a religião que mais cresce no mundo? | 169 |
| 2. Um milhão de cartões-postais mostram do que precisamos | 173 |
| 3. A prática matinal de dois minutos | 181 |

SEGREDO N° 7

Encontre Lagos Pequenos

- | | |
|---|-----|
| 1. A história transformadora do reitor | 195 |
| 2. Qual é o problema com o apê de 5 milhões de dólares? | 203 |

SEGREDO N° 8

SEJA INTOCÁVEL

- | | |
|--|-----|
| 1. As duas perguntas a serem feitas antes de sair do seu emprego | 217 |
| 2. O ruído está aumentando | 221 |
| 3. Como desaparecer completamente | 225 |
| 4. As 3 desculpas usadas contra esse segredo | 229 |

SEGREDO N° 9

NÃO PARE JAMAIS

- | | |
|---|-----|
| 1. Há magia em fazer coisas com simplicidade | 241 |
| 2. Eles não estão errados. Você não está certo. | 245 |
| 3. Cada conexão é uma oportunidade | 251 |
| 4. Você só pode ir em frente | 255 |

<i>Fontes</i>	259
---------------	-----

Uma invenção de 500 anos que podemos usar hoje

Em termos gramaticais, os três pontinhos são chamados de reticências.

A doutora Anne Toner é uma acadêmica da Universidade de Cambridge que por anos estudou a história das reticências. Eu não estou brincando. Mas há boas notícias. Ela a descobriu! Sim, a primeira vez que os famosos três pontinhos apareceram foi em 1588 na tradução inglesa da peça *Andria*, do dramaturgo romano Terêncio.

Vamos fazer uma pausa para observarmos um pouco de caligrafia borrada de meio milênio atrás. As primeiras reticências. Nerds de trívia e história, virem a página para verem essa maravilha encapsulada em âmbar...

Act. 5. Scen. 3.

The Argument.

*SIMO partly redempt his sinne; who confessing his fault, submit-
teth himselfe wholly unto his fathers pleasure. Chremes en-
deavoreth to appease the extreme Rage of Simo.*

Pamphilus. Simo. Chremes.



Who calles me? O I am undone, it is
my father.

Si. What saiest thou? thou arrand ---

Chr. Fie, go to the matter, and cease
your euill language.

Si. Yea as though there could be any
name to ill for this fellow. Now Sirra, do you say the
same to? Is Glycerie free bone of this Citie?
Pamph. So it is reported.

Parecem batatinhas, não? Bem, vamos ver se conseguimos arranjar algum novo tipo de pontuação que o mundo inteiro vá usar em 500 anos. Não é fácil. Mas havia alguma ajuda. Ben Jonson começou a usá-las em suas peças pouco depois e então aquele velho Bardo Bill Shakespeare se uniu à contenda. Bum! Foi o equivalente à Idade Média ser retuíxada pela Oprah. As reticências então saíram de lá até Virginia Woolf e Joseph Conrad. Hoje, até a Adele usa os três pontinhos quando exhibe os primeiros acordes de seu novo álbum em comerciais de TV.

Sem zoeira, a Dra. Toner até mesmo escreveu um livro inteiro sobre as reticências chamado *Ellipsis in English Literature: Signs of Omission* [Reticências na Literatura Inglesa: Sinais de Omissão, em tradução livre] e escreveu nele que as reticências são “uma inovação brilhante. Não há peça impressa antes... que marque frases inacabadas desse jeito”.

Frases inacabadas?

O que mais é uma frase inacabada?

A resposta é: tudo.

Tudo que você faz, todo rumo que você toma, todo diagnóstico que você recebe, todo muro no qual você tromba, todo contratempo, todo fracasso, toda rejeição. Todas essas experiências são parte de uma frase inacabada da sua história de vida.

Às vezes, a melhor coisa que você pode fazer é aprender a acrescentar os três pontinhos... e seguir adiante.

O que acontece quando você vê além do ponto final?

Vamos voltar ao Quênia.

No caso da minha mãe, havia pesada pressão política, cultural e familiar ao seu redor, então ela manteve sua boca fechada e cabeça baixa em vez de bradar contra normas culturais. Ela acrescentou três pontinhos encontrando uma forma de seguir adiante. Ela não raspou a cabeça e começou a fumar em vielas escuras. Não, enquanto seus três irmãos mais velhos recebiam a maior parte da atenção, apreciação e dinheiro para educação que sua família tinha, ela se juntou às suas irmãs varrendo o chão, pilotando o fogão e lavando uniformes.

Para manter-se de mente afiada, ela se sentava na varanda e memorizava as placas dos carros que passavam. Ela ansiava por um desafio mental. Então ela encontrou um lugar seguro onde podia satisfazê-lo em silêncio.

Por que placas de carro? “Não havia nada mais para memorizar”, contou-me mais tarde. “Era um jogo para mim, só para ver se eu conseguia.” Ela via um carro que já conhecia, e, se acertasse os números de longe, ela se parabenizava silenciosamente. À noite, no canto da cozinha barulhenta, ela estudava matemática sob luzes fracas e olhares curiosos. Nenhuma de suas irmãs se dedicou tanto aos trabalhos escolares. Quem precisava estudar tanto só para cozinhar lentilhas ao curry e servir chai?

Considerando que ela tinha sete irmãos mais velhos crescendo e saindo de casa, a maioria de sua educação foi autodidata. Os pais dela não tinham tempo para livros com figuras antes de dormir ou noites em claro montando um vulcão para a feira de ciências da escola. Isso seria risível. Não, era só uma pilha de livros de exercícios, uma pilha de papel e outra de lápis. Se defenda. Repita a operação.

Todo seu estudo atingiu um ponto crítico em 1963, quando ela fez o Exame Nacional padronizado do governo com todos os outros jovens de 13 anos do país.

E o que aconteceu?

Ela obteve a nota mais alta.

Do país inteiro!

De repente uma gorda bolsa de estudos caiu em seu colo e ela foi retirada da casa de sua família para um internato formal inglês no interior do país com todos os filhos ingleses dos colonizadores. Ela era a mais jovem de oito meninos e a primeira a sair de casa para o internato. E ainda com uma bolsa de estudos.

Ela colocou os três pontinhos na história dela por meio de sua criação. Decorando placas de carros. Dever de casa extra. Sempre depois de cozinhar e lavar.

E então?

Ela passou do ponto final. A sua história continuou...

Mas sempre há mais pontos adiante.

Sempre.

“Eu não conseguia acreditar”, contava minha mãe. “A escola era o céu na terra. O lugar era tão lindo. Sabíamos que havia escolas só para brancos, para os governantes. Eu fiquei pasma quando cheguei lá. Todos eram tão ricos vindo nos melhores carros com chofer. Fiquei assustada. Eu nunca imaginei que me permitiriam entrar. Eu não me sentia igual aos outros alunos. Eu só queria ir para casa.”

Quantas vezes você passou de um ponto final e só quis ir para casa?

“Eu nunca imaginei que me permitiriam entrar. Eu não me sentia igual aos outros alunos.”

Quantas vezes você já se sentiu assim? Eu me sinto assim o tempo todo. Finalmente consegui aquela promoção? Agora é o novo emprego, novo chefe, novas maneiras de fazer as coisas — e lá vem aquela vontade de fugir de lá. Um familiar doente melhorou? Agora você precisa confrontar o futuro para o qual dizia não ter tempo. O visto foi aprovado? Ótimo! Agora, como você realmente se sente a respeito de deixar sua cultura e pais idosos para trás para começar tudo de novo?

Quando passamos do ponto final, a batalha recomeça. Você pode sonhar em jogar a toalha, parando antes de começar, colocando um ponto final bem grande no final de cada nova frase para que você não tenha que continuar andando, lutando, trabalhando, tentando. Mas é sobre voltar a fazer a mesma coisa que estamos falando aqui.

E se, em vez disso, você colocasse três pontinhos e mantivesse suas opções abertas?

Há força em se mover lentamente em meio às emoções.

Há força em deixar a história continuar.

AMOSTRA

Eu não danço... ainda.

Nos anos seguintes, a vida da minha mãe foi preenchida rezando a Prece do Senhor, decorando passagens de Shakespeare e comendo ovos cozidos no canto da cantina da escola. Depois de se debruçar sobre os livros longe de amigos e da família, ela se graduou aos 17 anos e começou a sentir sua vida de volta aos trilhos, como se ela tivesse vencido, tudo estivesse se organizando aos poucos.

Então o telefone tocou.

Era o pai dela.

Ele pediu para ela ir para casa imediatamente.

“Estou morrendo”, contou-lhe ele. “Vá ser alguém na vida.”

Ele faleceu dias depois, bem quando a violência e a instabilidade política estavam crescendo na África Oriental. O ditador Idi Amin estava expulsando todos os asiáticos orientais da fronteira Uganda e cresciam os temores de que o Quênia seria o próximo.

Minha mãe colocou os três pontinhos quando criança, mas agora recebeu novas provações enquanto adolescente: a morte repentina de seu pai, seu país natal inseguro, e aquelas mesmas pressões culturais pesadas agora recaíram sobre minha avó para amealhar um dote e conseguir um marido para minha mãe.

“Foi ótimo você conseguir estudar... mas agora precisamos mesmo desposar você.”

Então minha mãe foi para a Inglaterra com a mãe dela para morar em Londres enquanto seus irmãos mais velhos partiram e se estabeleceram em suas vidas de casados. Meu pai veio do Canadá em visita durante férias de verão, momento em que as famílias se apresentaram. Eles saíram em um encontro (um!) e então houve um casamento arranjado duas semanas (semanas!) depois. E então? Ele levou minha mãe para a casa dele em um subúrbio pequeno e sujo a uma hora a leste de Toronto, no Canadá.

E, de repente, isso parecia ser *outro* ponto final.

A migração global da minha mãe aconteceu muito rápido. Ela caiu de paraquedas naquele subúrbio sujo, sem nenhum indiano por perto, subitamente casada com um cara que viu duas vezes na vida — incluindo o casamento —, com a mãe, os irmãos e amigos a um oceano de distância.

Eu nem imagino como aquilo deve ter sido assustador.

Outro desafio, outro baque, outro nó na mangueira, outro lugar que parecia ser o fim de uma frase.

Mas ela perseverou, continuou adiante, continuou colocando os três pontinhos.

Quando veio para o Canadá, minha mãe só havia comido carne umas poucas vezes. Meu pai era professor e a levou a churrascos depois da aula e jantares com rosbife do Rotary Clube, aos quais eles iam com uns vinte brancos. Comida indiana não era amplamente disponível, então era carne, carne e mais carne. E assim eram os subúrbios nos anos 1970. Falar que era vegetariano significava tirar pedaços de bacon de sua salada César e ir para casa com fome. O que minha mãe fez? Ela se misturou à multidão.

Quando ela veio para o Canadá, nunca havia dançado em um baile na vida. Nunca havia ouvido falar em dança de salão. Porém o ideal de diversão do meu pai era ir ao Clube Loreley, um clube alemão local, e valsar com minha mãe no salão. Então ela se permitia ser conduzida na valsa. Eu lembro de ouvir essa história crescer e ganhar importância.

“Mas você não dança!”, falei.

E ela disse: “Eu não fazia nada que seu pai fazia. Mas o que eu deveria ter feito? Ficado sentada em casa? Eu dizia a mim mesma que eu não dançava... ainda.”

Eu perguntei como ela lidou com tantas guinadas: novo país, novo marido, novo emprego, novos amigos, novas comidas, novos passatempos. Ela parecia estar sempre em movimento. Mas como ela conseguia mudar tudo tão rápido?

Era sobrevivência?

Ela me contou que só mantinha as opções abertas. Colocando três pontinhos no final da frase. Deixando as coisas acontecerem para que pudesse navegar adiante com uma posição de força em vez de sentir como se todas as suas portas estivessem fechadas.

Mantenha suas opções infinitas

Um estudo do MIT confirmou o valor de colocar os três pontinhos.

Os pesquisadores Dan Ariely e Jiwoong Shin mostraram que a mera *possibilidade* de perder uma opção no futuro aumenta sua atratividade ao ponto de as pessoas investirem dinheiro para manterem aquela opção. Como eles disseram em seu estudo: “A ameaça de indisponibilidade faz o coração ficar mais afeiçoado.”

Qual o sentido disso?

O sentido é que, apesar de ser difícil de admitir e de ver isso e, certamente fazê-lo, nós realmente ansiamos, no subconsciente, por colocar aqueles três pontinhos.

A vida é uma jornada de possibilidades infinitas — quando você nasce pode ser qualquer coisa, fazer qualquer coisa, ir a qualquer lugar — a zero possibilidades, quando você morre. Então estou propondo que o jogo de verdade seja continuar mantendo essas opções abertas o máximo que você puder.

Como o fazendeiro, precisamos acrescentar um “Talvez” quando a vida nos arremessar na estratosfera ou nos lançar de forma brusca de um barranco ao lado de uma estrada deserta.

Precisamos nos lembrar e constantemente trabalhar para desenvolver a força, continuar seguindo adiante e sempre acrescentando os três pontinhos...

AMOSTRA

A simples palavra que faz isso acontecer

Coloque três pontinhos.

Parece impertinente.

Mas como? Como podemos fazer isso? Enquanto caímos, sentimos isso, enquanto olhamos para cima vendo a luz desaparecendo sobre nós, como? Qual é a ferramenta que podemos usar para tentar colocar essa teoria em prática?

Bem, isso se resume a acrescentar uma palavra a nossos vocabulários.

É a palavra que eu ouvi minha mãe usar sem parar durante minha criação.

E a palavra é “ainda”.

“Ainda” é uma palavra mágica para acrescentar em qualquer frase começada por “eu não posso”, “Eu não sou” ou “Eu não”.

Peraí! Eca! Quem fala desse jeito? Quem é tão negativo assim? Bem, todos nós fazemos isso. Fazemos sim! Nós *declaramos* coisas sobre nós *para* nós. Nós fazemos proclamações!

O teste foi rejeitado? “Não sou criativo.”

Foi cortado do time? “Não sou bom nos esportes.”

Resultado ruim no exame de sangue? “Eu não me cuido.”

E também não é só quando estamos caindo.

Nossa conversa negativa é ainda mais recorrente quando estamos realizando tarefas banais do dia a dia. Só trilhando o caminho. Pintando livros de colorir. Brincando de amarelinha.

Por que se casar se não estiver apaixonado?

“Não consigo conhecer gente nova.”

Por que se colocar por último enquanto cuida de alguém que você ama?

“Eu não tenho opções melhores.”

Por que fazer Direito se você não quer?

“Não sou bom em mais nada.”

Nós falamos assim. E sempre que falamos, estamos colocando pontos finais nas frases que poderíamos ter continuado.

Eu uso as histórias da minha mãe para mostrar como teria sido fácil para ela apenas parar e desistir, puxar a tomada. É muito mais difícil manter as coisas ligadas. É mais difícil colocar um “ainda” no final de um autojulgamento.

Como essa palavra mágica funciona na prática?

“Eu não consigo conhecer gente nova... ainda.”

“Eu não tenho opções melhores... ainda.”

“Não sou bom em mais nada... ainda.”

“Eu não danço... ainda.”

Quando arrumamos coragem para acrescentar um “ainda” em frases sobre nós mesmos, deixamos nossas opções abertas. Acrescentar a palavra “ainda” é empoderador. Coloca um pequeno ponto de interrogação em uma certeza negativa a que nos apegamos tão fortemente em nossas mentes. Nos permite manter ambas as ideias. A ideia de que não podemos e a ideia de que podemos.

Deixa a porta aberta.

Acrescenta um “Continua...”

Enquanto crescia, minha mãe nunca deixava a história dela terminar.

E ao passar dos anos ela continuou enfrentando vários desafios. O início repentino de uma doença mental. A morte chocante de sua irmã mais próxima. Muitos momentos em que ela poderia ter encerrado as coisas com um ponto final. Mas, em vez disso, ela sempre acrescentou três pontinhos.

Esse é o primeiro passo para cultivar a resiliência enquanto estiver caindo.

Resiliência é ser capaz de ver aquele fino raio de luz entre a porta e o batente quando você ouve o clique da fechadura.

O convite para o baile foi recusado? Eu não tenho um par... ainda.

Não consegui a promoção? Eu não sou um gerente... ainda.

Colesterol está além do limite? Eu não me exercito... ainda.

Minha mãe nunca colocou um ponto final no novo continente no qual ela se encontrava aos vinte e poucos anos de idade.

“Aqui não parece um lar... ainda.”

Ela nunca colocou um ponto final no casamento arranjado para o qual sua família a conduziu.

“Eu não conheço esse homem... ainda.”

Ela nunca colocou um ponto final no internato onde lhe foi pedido para rezar para um novo Deus de uma nova religião em uma nova língua.

“Não estou segura nesta escola... ainda.”

Ela nunca colocou um ponto final quando nasceu a quinta menina de uma família que ansiava por um quarto menino.

“Eu não sei o que farei... ainda.”

Contratempos não a desanimavam.

Ela via só aquele raio de luz.

Então quando sentir que está caindo, não termine a frase.

Em vez disso, coloque três pontinhos...

SEGREDO N° 1

ACRESCENTE OS TRÊS PONTINHOS

AMOCSTRÁ