

VILÃO

DONALD MILLER

Autor de *Storybrande Simplificando os Negócios*

HERÓI
em
MISSÃO

O Caminho para uma
Vida Significativa



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023

HERÓI

VITIMA

GUIA

Sumário

Nota do Autor	xi
Introdução	xiii

Ato 1

Como Criar um Propósito de Vida

1. A Vítima, o Vilão, o Herói e o Guia: os Quatro Papéis Que Desempenhamos na Vida	3
2. Um Herói Aceita Sua Própria Agência	17
3. Um Herói Escolhe uma Vida de Significado.....	28
4. Quais Elementos São Necessários para uma Pessoa se Transformar?	45
5. Um Herói Sabe o Que Quer	55
6. Um Ritual Matinal para Guiar e Direcionar Sua História.....	69

Ato 2

Crie Seu Plano de Vida

7. Um Discurso Fúnebre Lhe Permite Relembrar Sua Vida Inteira, Mesmo Antes Que Ela Acabe.....	77
8. Um Bom Discurso Fúnebre Fala sobre Quem e o Que o Herói Amava	88
9. Um Bom Discurso Fúnebre o Ajuda a Encontrar Tração Narrativa....	101
10. Escreva Seu Discurso Fúnebre	112

11. Elenque Suas Perspectivas de Curto e de Longo Prazos	122
12. Um Herói Faz	137
13. O Planner Diário do Herói em Missão.....	147
14. O Papel Mais Importante	161
15. A História Continua.....	170

Ato 3

Seu Plano de Vida e Seu Planner Diário

Índice.....	187
Sobre o Autor	191

AMOSTRA

ATO

1

Como Criar um
Propósito de Vida

AMOSTRA

1



A Vítima, o Vilão, o Herói e o Guia: os Quatro Papéis Que Desempenhamos na Vida

VIVER UMA HISTÓRIA CHEIA DE SIGNIFICADO não acontece por acaso. Na verdade, viver uma boa história é muito parecido com escrever uma. Quando lemos uma grande história, não percebemos as horas de devaneio, de planejamento e de ajustes, nem os falsos começos necessários, para que o leitor possa experimentar a fluidez natural de uma ação significativa.

As histórias podem ser divertidas de escrever e de viver, mas as boas dão trabalho.

Gostemos ou não, as vidas que vivemos são histórias. Nossas vidas têm início, meio e fim; e dentro desses três atos desempenhamos muitos papéis. Somos irmãos e irmãs, filhos e filhas, mães e pais, colegas de trabalho, amantes, amigos e muito mais. Para muitos de nós, as histórias que vivemos nos parecem significativas, interessantes e talvez até inspiradoras. Para outros, a vida é como se o escritor tivesse perdido o roteiro.

Tudo isso, no entanto, suscita a pergunta: quem escreve nossas histórias? Deus está escrevendo nossas histórias? O destino está escrevendo nossas histórias? O governo, nosso chefe ou a igreja está escrevendo nossas histórias? Ouvi uma entrevista com um físico que abraçou a possibilidade de nossas histórias realmente não existirem no tempo e que elas ainda não começaram e já estão prontas simultaneamente, ou melhor, na ausência do tempo. Talvez seja verdade, e, mesmo que seja, não tenho certeza de como isso me ajuda a aproveitar mais ou menos a vida. A verdade é que todos nós temos que viver esta vida — vivê-la dentro dos limites do tempo — e suponho que todos nós queremos que a experiência seja a mais significativa possível.

Para fins práticos, minha posição é que o autor de nossas histórias somos realmente nós. Talvez a maior mudança de paradigma que tive como humano foi esta ideia: estou escrevendo minha história e somente eu tenho a responsabilidade de moldá-la em algo expressivo.

Concordo com James Allen, que disse em seu livro *O Homem É Aquilo Que Ele Pensa*, de 1902: “O homem é golpeado pelas circunstâncias enquanto acredita ser ele próprio o produto de condições externas, mas, quando compreende que representa uma força criativa e que pode dominar o solo oculto e as sementes de seu ser dos quais brotam as circunstâncias, torna-se o legítimo senhor de si próprio.”

Eis uma dura verdade: se Deus está escrevendo nossas histórias, Ele não está fazendo um bom trabalho. Creio que todos nós concordamos que as histórias de algumas pessoas parecem bastante trágicas e muitos de nós já experimentamos nosso quinhão dessas tragédias. Além disso, se Deus está escrevendo nossas histórias, Ele também não está fazendo um trabalho justo. Algumas pessoas nascem privilegiadas e outras não. Algumas pessoas morrem prematuramente e outras vivem em boa saúde até os créditos finais.

E se, em vez de escrever nossas histórias, Deus tenha inventado o nascer e o pôr do sol, o oceano e o deserto, o amor e os climas diferentes, e depois nos deu a caneta para escrevermos o famoso descanso?

E se nós formos muito mais responsáveis pela qualidade de nossas histórias do que pensávamos anteriormente? E se qualquer inquietação que sentimos sobre nossas vidas não for de fato culpa do destino, mas do próprio escritor e que esse escritor somos nós?

E se a natureza avariada da vida for um fato, mas a ideia de que também podemos criar algo significativo em meio a essas avarias seja também um fato?

Nada disso pode ser provado, é claro, mas será que precisa ser provado para ser um paradigma útil?

Além disso, se eu acredito que o destino tem todo o poder e por isso fico neutro enquanto minha história vagueia sem rumo pela página, como se fosse ditada por um imbecil emocionalmente frio, a quem devo culpar? Deus? O destino? Steinbeck?

Parece-me que culpar a mim mesmo é a opção mais viável. Embora essa opção possa me comprometer, ela também me proporciona o máximo de poder para fazer algo a respeito.

Independentemente de quem escreve nossas histórias, sermos os autores é tanto uma crença útil quanto uma das mais interessantes. Que tal se fizermos parceria com os elementos fixos da vida a fim de esculpir uma pequena narrativa de nossa própria autoria?

Se estivermos cansados da vida, realmente estamos cansados é da história que vivemos dentro de nós. E a grande coisa de estarmos cansados de nossa história é que histórias podem ser editadas. Histórias podem ser consertadas. Histórias podem ir de monótonas a excitantes, de divagantes a focadas, e de árduas para ler a excitantes para viver.

Tudo o que precisamos saber para consertar nossas histórias são os princípios que dão sentido a uma história. Então, aplicar esses princípios em nossas vidas e não mais entregar nossa caneta ao destino pode mudar nossa experiência pessoal e nos fazer sentir gratidão por sua beleza, em vez de ressentimento por falta de significado.

A VÍTIMA: AQUELE QUE SENTE COMO SE NÃO TIVESSE SAÍDA

Se você fosse um escritor, viesse até mim com uma história conturbada e dissesse: “Don, essa história não funciona. Não é interessante e eu não sei como consertá-la”, a primeira coisa que eu olharia seria o protagonista. Sobre quem é a história e por que esse personagem não está tornando-a significativa?

Como mencionei na introdução, há quatro personagens principais em quase todas as histórias: a vítima, o vilão, o herói e o guia. Algo que arruinará uma história rapidamente é se o herói — o personagem do qual se trata a história — age como uma vítima.

O personagem principal de uma história não pode agir como uma vítima. Isso é verdade nas histórias e é verdade na vida. De fato, isso é verdade nas histórias porque é verdade na vida.

A razão pela qual um herói que age como uma vítima arruína a história é porque uma história deve avançar para ser interessante. O herói deve querer algo difícil e talvez até assustador de se conseguir. Essa é a trama de quase todas as histórias inspiradoras que você já leu.

Uma vítima, por outro lado, não avança ou aceita desafios. Em vez disso, uma vítima desiste porque passou a acreditar que está condenada.

Então, se você parar para pensar nisto, uma pessoa que entrega sua vida ao destino é a expressão essencial de uma vítima. Entregar sua história ao destino permite que ele decida se você vai ser bem-sucedido em uma carreira, vivenciar empatia, dar o exemplo para seus filhos e até mesmo experimentar a gratidão.

Provavelmente, todos nós conhecemos uma ou duas pessoas que parecem viver assim. Ou, pior, nós mesmos podemos realmente viver dessa maneira!

As vítimas acreditam que estão desamparadas e por isso se debatem até serem resgatadas.

Vítimas reais existem e, de fato, precisam ser resgatadas. A vitimização, porém, é um estado temporário. Uma vez resgatados, a melhor história é que voltamos à energia heroica que faz nossa história avançar.

Mas tenha cuidado. Se, ao lermos estas palavras nos dermos conta de que estávamos nos aproximando da energia da vítima e nos envergonharmos, imediatamente virá à tona outro tipo de energia que vai arruinar nossa história. Surge a energia do vilão. Um vilão, você sabe, diminui os outros. Uma história sobre um vilão também não vai oferecer um senso de propósito.

Quando nos envergonhamos de agir como vítima, manifestamos uma conversa dentro de nós na qual o vilão ataca a vítima. Esse tipo de diálogo interior também não cria uma grande história.

Na verdade, os dois personagens que arruinarão nossa história mais rapidamente são a vítima e o vilão.

Falaremos sobre vilões mais adiante.

A questão é a seguinte: mesmo antes de nos perguntarmos sobre o que é nossa história, temos que nos perguntar qual personagem

interpretamos dentro dessa história. Se estivermos interpretando a vítima ou o vilão, não haverá edição que nos ajude. Na história da vida, teremos desempenhado um papel menor.

UMA HISTÓRIA SOBRE UMA VÍTIMA NÃO VAI A LUGAR NENHUM PORQUE A VÍTIMA NÃO VAI A LUGAR NENHUM

Não se preocupe, porém. Mesmo que tenhamos passado nossas vidas fazendo papel de vítima, nossas histórias podem melhorar. A verdade é que eu mesmo costumava ser sombrio e triste. Quando estava em meus vinte e poucos anos, decidi dar um tempo na vida. Aluguei um pequeno quarto em uma casa em Portland, Oregon, e dormia em um sofá-cama baixo que se dobrava para formar um colchão enrugado no chão. Eu acordava de manhã e olhava para o tapete perto do meu nariz, pensando nos ciscos de cereais nas fibras.

Isso foi há mais de vinte anos. Eu vivia em uma casa com um grupo de caras que provavelmente não estavam impressionados com minha falta de ambição nem inspirados por minha passividade.

Não é tudo culpa minha. Eu estava à deriva por conta do destino, e o destino parecia estar em uma farrá ou talvez distraído pela atenção extra que dava à história de Justin Timberlake [cantor norte-americano no centro das atenções há muitos anos]. De qualquer modo, a falta de um plano não funcionava. Terrivelmente doente e triste, eu não ia a lugar nenhum. Eu acreditava que a vida era dura e que o destino estava contra mim.

Sair de um colchão macio no chão não é tão fácil quanto conseguir sair de uma cama, então, de manhã, eu ficava deitado lá mais uma hora, pensando que poderíamos ter um aspirador de pó. Então, eu rolava, meio que de joelhos, e me forçava para cima com o que deveriam ser os braços. Eu me perguntava todas as manhãs se tinha artrite. E tinha 26 anos.

Por eu transparecer tanta energia de vítima, minha carreira não dava em nada. Minha história estava atolada na inércia. Eu ainda tinha que escrever um livro ou até mesmo tentar. Queria escrever um livro, com certeza, mas em minha energia de vítima acreditava que escrever livros era para pessoas mais inteligentes que eu ou mais disciplinadas ou para pessoas que falavam com sotaque britânico. Eu não acreditava que pudesse realmente me tornar alguém que escrevesse livros porque

o destino determinava quem poderia escrever livros e o destino não gostava especialmente de mim. Afinal, ele não me havia dado um soquete britânico.

Na época em que praticamente toda a energia que eu emitia era de uma vítima, lembro-me de andar de ônibus no centro da cidade para vender alguns livros usados na Powell's. Trata-se de uma grande livraria no centro de Portland que compra sua biblioteca por cerca de um terço do valor que pode revender. Muitas vezes vendi meus livros para poder comprar uma fatia de pizza. Lembro-me de andar no ônibus de volta para casa e ver a fila de desabrigados do lado de fora dos albergues. Eu estava a três dias do pagamento do aluguel e sem dinheiro. Lembro-me de ter sentido medo de estar naquela fila na semana seguinte.

Não sabia na época, mas precisava mais do que tudo crer que era realmente eu quem escrevia minha história e, depois, que teria algum tipo de estrutura para me ajudar a viver uma história que produzisse um senso de propósito. Precisava saber que minha história poderia ser editada e mudada, e precisava de princípios para usar nesse processo.

Muitos de nós provavelmente nos identificamos com essa tendência. Todos já passamos por períodos de desesperança. Alguns se safam e outros permanecem no estado de desesperança. A maioria de nós, no entanto, escolhe uma vida híbrida. Avançamos um pouco, talvez consigamos uma carreira, um cônjuge e alguns filhos, mas continuamos a ser paralisados por intrusões de energia de vítima. Só manifestamos a energia de herói quando precisamos subir um degrau em nossa carreira ou nos arrumar para encontrar um parceiro e nos reproduzir. Mas, conforme a energia de vítima toma conta de nossas vidas, nossas histórias são abaladas por uma inquietação assombrosa.

De novo: para uma história funcionar, o herói não deve vir com energia de vítima. A energia de vítima é uma crença de que somos indefesos, que estamos condenados.

O VILÃO: AQUELE QUE DIMINUI OS OUTROS

O segundo item em nossa lista de verificação para consertar uma história ruim é ter certeza de que o herói não está emergindo com energia vilã em demasia. Assim como um herói que traz à tona a energia de vítima, um herói que traz à tona a energia do vilão também arruinará a história.

Não acredito que você ficará ao meu lado só porque comprou este livro. Então, o advirto: se você não gosta de personagens que insultam as pessoas na cara e falam das pessoas pelas costas, você não vai gostar de mim, pois fiz todas essas coisas e muito mais.

Antes de aprender a editar minha história, eu não conseguia lidar com a energia vilã o tempo todo.

Por estar desanimado com a minha triste vida e com ciúmes das pessoas que passavam por mim, diminuí os outros.

Especificamente, os caras com quem eu vivia tinham vidas que progrediam, o que fazia com que o fato de eu estar parado fosse ainda pior. Eles namoravam garotas com as quais se casariam mais tarde. Estavam começando empregos que se tornariam carreiras. Desenvolvi ritmos de vida que levariam ao sucesso. Eu, por outro lado, não conseguia vencer.

Então, descarreguei neles.

Na maioria das vezes eu era passivo-agressivo. Fazia comentários negativos sobre coisas que eles amavam.

“Assistir futebol na televisão é um pouco como olhar para peixes em um aquário, não acham?”

Certa vez combinaram que ninguém poderia deixar pratos na pia. Fizem isso principalmente porque eu deixava pratos na pia. Uma manhã, quando acordei e a casa estava vazia, vi que eles não tinham arrumado a cozinha depois do café da manhã, então coloquei os pratos sujos em suas camas. Note que os outros caras tinham camas.

Como eu já disse, os vilões tentam diminuir as outras pessoas. Quando penso naqueles dias, vejo que era o que eu fazia. Eu me sentia tão pequeno que precisava que outras pessoas fossem menores para poder me sentir grande. Precisava que suas namoradas fossem desinteressantes e que seus empregos fossem uma piada.

Mas não odeie tanto os vilões. A verdade é que eles tiveram momentos difíceis. Nas histórias, os heróis e os vilões têm um passado semelhante. Começaram como vítimas. Preste atenção na próxima vez que assistir a um filme ou ler um livro. Com uma frequência surpreendente, os heróis começam como órfãos. A história é iniciada com eles perdendo um dos pais ou tendo que viver com seu tio meio “cabeludo”. Depois são rejeitados e intimidados na escola. Os outros garotos enfiam lixo em suas mochilas e jogam seus livros na privada.

Os vilões não são diferentes. Há dor para eles também.

As histórias não costumam contar sobre o passado do vilão, mas os escritores quase sempre aludem a algum tipo de tormento. É por isso que o vilão tem uma cicatriz no rosto, ou é manco, ou tem dificuldades de fala. O narrador quer que você saiba que o vilão carrega uma dor com a qual não consegue lidar.

O que separa um vilão de um herói é que este aprende com sua dor e tenta ajudar os outros a evitar a mesma dor. O vilão, por outro lado, procura vingança contra o mundo que o machuca.

A diferença entre o vilão e o herói, portanto, é a forma como reagem à dor que experimentaram.

Nas histórias, a energia do vilão traz consequências negativas. Quanto mais emanamos essa energia, piores ficam nossas histórias.

Quando se trata de vilões, as coisas podem se tornar muito sérias. Na verdade, a energia que cada um de nós emana pode percorrer um espectro. Se aprendermos os mecanismos de sobrevivência de um vilão e reforçarmos esses mecanismos ao longo do tempo, podemos nos tornar diabólicos. Muitas pessoas o fizeram. Recentemente, li um livro de Al Ries e John Trent sobre questões de personalidade que explicava o que acontece quando uma figura autoritária prepotente vai se tornando cada vez mais disfuncional. O livro dizia que, em seus estados mais sombrios, eles procurariam molestar crianças ou abusar de animais como uma forma de se sentirem seguros quanto ao seu poder.

Nossas fofocas e nossas calúnias podem parecer bastante inocentes, mas a energia do vilão não é nada leve. Ao diminuirmos os outros, estamos dançando com o diabo.

Quando operava na energia do vilão, eu ficava cada vez mais isolado. Meus colegas de quarto não queriam saber de conversar comigo. As garotas passavam pela porta do meu quarto para visitar os outros caras sem parar para dizer oi. Quem quer bater papo com uma pessoa rabugenta e ressentida?

Minha energia vilã me fez chegar ao fundo do poço quando meus colegas de quarto, juntos, me abordaram para falar sobre como eu tinha me tornado difícil. Foi uma época complicada, mas finalmente tive que admitir para mim mesmo que eles estavam certos. Minha história não ia a lugar algum porque meu personagem estava envolto em mecanismos de defesa de vítimas e de vilões, em vez de aceitar o desafio da própria vida e seguir nela com coragem.

Sabemos que emanamos a energia vilã quando descartamos os comentários de outras pessoas ou quando os consideramos inferiores. Sabemos que afloramos a energia vilã quando reduzimos os outros à sua aparência exterior em vez de dedicar tempo para entender seu ponto de vista. Sabemos que estamos trazendo à tona energia vilã quando diminuimos aqueles que nos criticam em vez de procurar aprender e crescer. Se formos honestos, todos nós emanamos essa energia o tempo todo, dependendo de termos ou não pulado o almoço.

Em casos extremos, os vilões acabam mortos ou na prisão. Como deveriam. E, assim como as vítimas, os vilões não experimentam uma transformação. São a mesma ameaça amarga no fim da história, como eram no início. Não apenas isso, mas os vilões, assim como as vítimas, desempenham um pequeno papel na história. Com todo seu poder, sua força e sua arrogância, estão em uma história apenas para fazer o herói parecer bom e despertar simpatia para a vítima. Porque, por mais atenção que recebam, as histórias não são sobre eles.

O HERÓI: AQUELE PRONTO PARA ENCARAR SEUS DESAFIOS E SE TRANSFORMAR

Este livro aborda uma lição que aprendi com o tempo: interpretar o herói melhora drasticamente nossas histórias. Se quisermos assumir o controle de nossas vidas e desviar nossa história em direção a um propósito, podemos emanar mais energia de herói e menos energia de vítima e de vilão.

Sou grato por essa revelação porque provavelmente salvou minha vida, e certamente melhorou a qualidade dela.

Qual é a essência da energia heroica? Um herói quer algo na vida e está disposto a aceitar desafios a fim de se transformar na pessoa capaz de obter o que deseja.

Quando lemos uma história ou assistimos a um filme, subconscientemente queremos que o herói esteja à altura da ocasião.

Estas são algumas das perguntas que eu certamente faria a mim mesmo ao editar uma história que não funcionava: como o herói responde a seu desafio? Quando é insultado, como reage? Quando é rejeitado, como trata a pessoa que o rejeitou? Quando sente que tudo está perdido, é capaz de encontrar uma luz na escuridão?

Se o herói responder com ação intencional e senso de esperança, nossa história avançará e se tornará interessante. Mas, se ele responder com uma sensação de desesperança, como uma vítima, ou se agredir os outros como um vilão, sabemos que a história desmoronará.

O que realmente dizemos ao falar sobre o personagem que interpretamos na história de nossas vidas é a questão da identidade. Quem acreditamos ser? Se crermos que somos indefesos e nossas histórias estão nas mãos do destino, operamos a partir de uma identidade de vítima. Se acreditamos que outras pessoas são menores e deveriam fazer o que dizemos, estamos operando a partir de uma identidade de vilão.

A primeira mudança que experimentamos ao emanar a energia heroica, no entanto, é que nossas vidas não estão nas mãos do destino. Ao menos não completamente. Os heróis se erguem com coragem para mudar as circunstâncias.

O destino pode nos enviar desafios, mas não dita como responder a esses desafios. Não estamos pré-programados. Temos o poder de moldar nossas próprias histórias.

A LUTA INTERIOR É UMA LUTA POR IDENTIDADE

Quando olhamos para uma pessoa perfeitamente capaz que, infelizmente, se vê como vítima, há a tentação de julgá-la por não ter disciplina. Mas o problema dela não é disciplina. O problema está em sua identidade. Ela não sabe que tem uma energia heroica dentro de si.

Quanto mais aprendia os princípios que ajudam a criar uma boa história e mais os aplicava à minha vida, mais eu transformava a forma como me via e mais significativa se tornava minha experiência de vida.

A viagem começou com a curiosidade sobre quem eu poderia me tornar. Eu tinha comprado e vendido livros na Powell's durante a maior parte dos últimos dois anos. Sempre que recebia dinheiro, comprava livros e, sempre que terminava, os vendia. Era um jogo perdido, é claro, mas o homem não vive só de pizza. Adorava as palavras e queria escrevê-las eu mesmo. Comecei a ficar curioso, e até um pouco esperançoso, de que poderia realmente me tornar um escritor.

A transformação não aconteceu imediatamente. Continuei a oscilar entre as energias de vítima, de vilão e de herói, dependendo do dia

e às vezes até da hora. Mas lentamente, com o passar do tempo, comecei a agir mais como herói e menos como vítima e vilão, e isso fez toda a diferença.

Quanto mais eu fazia o papel de herói, melhor minha vida se tornava e mais interessado eu ficava em minha própria história.

A transformação da mentalidade de vítima para a mentalidade de herói começou com uma pergunta: *quem eu poderia me tornar?* Só de saber que havia uma possibilidade de me tornar um escritor, que poderia realizar algo significativo, obtive a coragem de correr o risco e tentar.

Toda pessoa inspiradora que conheço começou com uma curiosidade semelhante sobre quem poderia se tornar ou o que poderia criar. Pense nas pessoas que o inspiraram. Um dia pegaram um violão, ou ligaram um transistor em um computador, ou reduziram o bocal do fundo de um motor de foguete, e trinta anos mais tarde eles tinham mudado o mundo.

A curiosidade sobre o que podemos realizar ou em quem podemos nos tornar é uma boa semente.

Ficariamos confusos, porém, se disséssemos que algum de nós mudou por conta própria. Os heróis têm ajuda. Muita ajuda. Há pessoas em nossas vidas que nos mostram uma forma melhor de viver.

Um herói recebe ajuda de um guia.

O GUIA: AQUELE QUE AJUDA O HERÓI

Se eu estivesse consertando uma história, a próxima coisa que procuraria seria o guia. Quem está ajudando o herói a vencer? De onde ele obtém seu conhecimento? Para quem o herói vai em busca de incentivo?

Nas histórias, os heróis não conseguem se dar bem sozinhos porque não sabem como. Se soubessem, teriam solucionado todas as falhas por conta própria.

Os heróis não têm tudo. Na verdade, eles são muitas vezes o segundo personagem mais fraco de uma história. Somente a vítima está em pior condição.