

JOSÉ ROBERTO MARQUES

**SEJA A
SOLUÇÃO
DOS SEUS
PROBLEMAS**

APRENDA A MUDAR SUA PERCEPÇÃO DO MUNDO
E SE PREPARE PARA OS OBSTÁCULOS DA VIDA

)) Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

Sumário

SOBRE SABER E AGIR	9
OS 2 TIPOS DE PROBLEMA	17
OS 2 ESTADOS DA ALMA	25
A HISTÓRIA QUE VOCÊ CONTA DA SUA HISTÓRIA.....	35
LIBERTE-SE DO MEDO, DA ANSIEDADE E DA CULPA.....	45
TORNE-SE UM AGENTE DA TRANSFORMAÇÃO DO MUNDO.....	55
OS 7 TRAÇOS DA MATURIDADE HUMANA	65
O PERDÃO RESOLVE PROBLEMAS.....	77
ISENTÃO: “O PROBLEMA NÃO É MEU!”	87
O PROBLEMA DOS SEUS RELACIONAMENTOS É VOCÊ	95
MANIFESTE SEUS MILAGRES INTERIORES	105
IMPULSIVO OU “DEIXA PARA AMANHÃ”	115
PROBLEMAS COM AS CRIANÇAS.....	125
QUEM “QUEBRA” ENRIQUECE (OU OS 4 TIPOS DE RIQUEZA).....	139
O EQUILÍBRIO TOTAL É A MORTE	149
OS 7 EFEITOS DA GRATIDÃO.....	159
VIVA A LEVEZA	171





SOBRE SABER
Academia
E AGIR

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

)|(Academia

Querida pessoa,

Se há um presente que a vida nos dá é a oportunidade de aprender e de viver. Aprender com os livros é extraordinário, aprender com a vida é uma dádiva. Um não exclui o outro, e ambos fazem de nós pessoas únicas e maravilhosas.

Sou palestrante, formador de pessoas, professor, mestre de coaching. E sinto que só aprendo quando tenho a oportunidade de compartilhar aquilo que já sei. Talvez seja por isso que não me vejo, nem na mais impiedosa velhice, deixando de ensinar – porque não conseguiria viver sem aprender.

Acontece que, muitas vezes, quando consumimos algum tipo de conteúdo, seja assistindo a um vídeo em uma rede social ou comparecendo a um evento, ou mesmo lendo um livro, não nos conectamos verdadeiramente com aquela pessoa ou com aquilo que está sendo dito.

Isso acontece, mas não deveria.

Aprender exige uma grande absorção para que aquele conhecimento se torne um hábito, uma prática. Saber e não aplicar é, na verdade, não saber. Digo isso, claro, para conhecimentos que ofereçam um impacto positivo na nossa vida.

Para ilustrar a mensagem com a qual pretendo iniciar este precioso livro, permita-me contar uma das muitas histórias da minha

caixinha de metáforas; assim, talvez, eu me faça entender com mais precisão.

Há muitos e muitos anos, um sábio mulçumano contou uma história sobre um famoso “caçador de passarinhos”, e essa história continua a ser contada ainda hoje pelos que dela extraíram uma lição grandiosa.

Um belo dia, um caçador de aves conseguiu aprisionar um pássaro extraordinário, de uma beleza inigualável, e ainda por cima poliglota: entendia mais de 50 idiomas. Ao ser capturado, o pássaro implorou para ser posto em liberdade e disse ao caçador:

“Se você me soltar, prometo lhe dar os três conselhos mais sábios do mundo.”

O caçador ficou perplexo com a oferta do pássaro e disse:

“Me diga os conselhos e eu o soltarei.”

“De jeito nenhum! Primeiro me solte e depois eu digo”, retrucou o pássaro.

O caçador considerou que os conselhos poderiam valer muito mais do que o pássaro e, pensando no que poderia lucrar posteriormente, libertou o animal. Este rapidamente voou para o galho de uma árvore.

“Pronto, me dê os conselhos”, disse o homem.

“O primeiro é: nunca se arrependa do que já aconteceu.”

“Qual é o segundo conselho?”

“Não acredite em tudo o que ouve.”

“E o que mais?”

“Não faça aquilo que não dará resultados.”

O caçador gostou daquilo que ouviu. Entretanto, antes que ele pudesse agradecer ao pássaro, este falou:

“Quanta ingenuidade! Você me libertou e não sabe o que acabou de perder.”

“O quê?”, perguntou, curioso, o caçador.

“Dentro do meu corpo existe um imenso diamante mágico. É ele que me fornece toda a sabedoria do mundo.”

O caçador ficou atônito ao ouvir aquilo. Seus olhos fincaram-se no corpo daquela ave e, num rompante, ele saltou num dos galhos da árvore. O tombo foi feio; com o corpo estendido no chão e uma perna bem machucada, viu o pássaro voar acima de sua cabeça e falar:

“Que tolo! Acabei de compartilhar com você minha sabedoria e já se esqueceu! Aconselhei-o a nunca se arrepender do que já aconteceu, e você se arrependeu de me dar a liberdade. Depois, aconselhei-o a não acreditar em tudo o que ouve, e você acreditou nesse absurdo de haver um diamante dentro do meu corpo. E, por fim, eu lhe disse para não fazer aquilo que não vai dar resultado, e você tentou me capturar de uma maneira tola, sem nenhum recurso.”

O caçador ouviu atentamente o pássaro, mas nenhum dos conselhos que a ave lhe deu fez realmente sentido para ele. Ele só os esqueceu tão rápido porque nenhum deles reverberou em sua mente, nenhum deles produziu um eco tão profundo que tivesse a força de se transformar de linguagem em ação.

Você já ouviu muitos conselhos em sua vida. Quantos deles você seguiu ou segue até hoje?

Quantos dos conselhos que ouviu você ignorou ou rejeitou e, hoje, nem sequer se lembra?

Crescemos com uma desconfiança em relação à ajuda alheia, tanto que ouvimos desde cedo que se conselho fosse bom, se venderia. Talvez essa crença leve nossa mente a duvidar, questionar e rejeitar qualquer tipo de conselho ou mesmo lição de vida que tenha como proposta produzir uma mudança de comportamento.

Pode ser que em algum nível nos sintamos desconfiados e manipulados por um tipo de modismo que pretende dar uma solução única, com um conhecimento exclusivo que rapidamente se transforma em hegemônico. Essa desconfiança é verdadeira porque não há uma solução única para nada.

Neste livro, não darei conselhos, porque se começássemos assim talvez você rejeitasse minhas palavras. Quero compartilhar com

you – a partir das minhas décadas de experiência como empresário e estudioso, mas, sobretudo, como um indivíduo que convive intensamente com uma diversidade de pessoas – conhecimentos e atitudes que ajudaram a mim e aos meus a conseguir uma vida mais focada nas soluções do que nos problemas.

Os problemas podem existir no mundo ou apenas na sua mente. Eles podem ser gravíssimos ou muito simples. Podem ter uma carga de sentimento bastante poderosa, para o bem ou para o mal, ou podem gerar uma indiferença absoluta. Eles podem tratar exclusivamente de você ou envolver outras pessoas. Podem ser resolvidos com uma decisão simples ou com uma decisão muito impactante. A solução de um problema pode melhorar o seu dia ou a sua vida.

As situações que enxergamos como problemas são tantas quantos somos nós. Um problema é, sobretudo, uma construção humana. Sendo eu um humano, tenho parte no problema. E sendo os problemas uma construção dos homens, apenas estes têm a responsabilidade de lidar com eles.

Quero lhe dizer que você pode ser parte da solução dos problemas, e isso é uma decisão sua.

Você decide se vai potencializar ou resolver o problema. Você decide se vai sofrer ou planejar, se vai desistir ou recomeçar.

Há dois segredos neste livro que acredito poder compartilhar desde esta mensagem inicial; assim você já estará instrumentalizado para lê-lo.

O primeiro é: não fuja do suposto problema, nem o ignore. Deixar de atender a ligação de cobrança não faz a dívida desaparecer. Tomar remédio para dormir não faz a frustração de um término de relacionamento passar – assim que o efeito do medicamento acabar, lá estará a dor, no mesmo lugar.

Mas é bom começar desde já a se perguntar por que uma dívida e um término se tornam problemas tão grandes. Não faz parte da vida de todas as pessoas em algum momento ser rejeitado pelo parceiro ou gastar um pouco mais e de repente ter que se replanejar

financeiramente? De onde vem essa carga de sofrimento que, algumas vezes, se torna tão pesada que a vida chega a perder o significado?

O que nos leva ao segundo segredo.

O segundo segredo é: o problema só é problema porque você decidiu assim. É preciso não evitar que os problemas aconteçam, mas diminuir o tempo do sofrimento, aumentando o tempo da reação. Quando eu reajo a um problema, ele deixa de produzir sofrimento e passa a produzir oportunidades e aprendizados.

Há pessoas que, ao traçarem uma narrativa pessoal, transformam a própria vida numa sucessão de problemas. Ao falarem do trabalho, falam como se o tempo todo tivessem que resolver algo que não deu certo. Chamo essas pessoas de remediativas: elas passam a vida remediando, resolvendo, nunca planejando ou projetando.

Passar de remediativo a reativo é uma decisão consciente e absolutamente transformadora. É uma ação a partir de um conhecimento: eu sei que devo agir, sei como devo agir e ajo.

Por isso quero que, ao final desta leitura, você não seja o caçador de pássaros que esqueceu em segundos os conselhos que recebeu e fez o contrário do que julgava ter aprendido.

Se ao final desta leitura você tiver modificado ao menos uma percepção sua sobre problemas, se tiver absorvido pelo menos uma forma nova de reagir às situações que denominamos como problemas, e se conseguir enxergar menos problemas e gerar mais pensamentos criativos com foco nas soluções, minha missão com este livro terá sido cumprida.

Todo autor escreve um pedaço de si mesmo.

A escrita encerra horas debruçadas sobre o papel (ou o computador), frases que se apagam ou se rabiscam, a angústia em razão do raciocínio que não se completa. No fim, aquilo que é apenas mais um monte de parágrafos para muitos representa para seu genitor a exposição da sua alma, dos seus sentimentos, da sua vida, das suas ideias. O autor assume riscos e vai até o fim.

Escrever é uma ação emocional, mais que cognitiva. É uma responsabilidade assumida que ultrapassa em muito a mera competência

técnica da escrita. É preciso entender o que o texto provoca, o que ele gera.

Eu espero que este texto gere, em você, novos pensamentos, atitudes e comportamentos, pois é apenas isso que produz mudança. Afinal, é para o leitor que se escreve.

O leitor é aquele a quem se dirigem todos os esforços das pessoas na produção de um livro. O leitor é a ponta curva do processo, porque também ele poderá dar sequência ao ciclo mágico de transformação por meio da leitura.

É o leitor quem dá significado às palavras escritas; ele também imagina e, como dizemos no coaching, cocria a história, pois, ao ler, participa dela. É também no leitor que reside a responsabilidade de disseminação, tanto do objeto livro quanto do seu conteúdo.

Quem sabe esse leitor não indica este livro e o leva até alguém?

Vamos, a partir daqui, pensar e disseminar o comportamento solucionador.

) (Academia



OS 2 TIPOS DE PROBLEMA

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

)|(Academia

É incrível como geramos em nós o hábito de ver problemas e de reclamar. Claro, vivemos um momento de crise econômica, violência, falta de perspectivas e desilusão com o futuro. Mas será que não há alguma ferramenta que nos ajude a compreender esses cenários com mais otimismo, criatividade e, sobretudo, coragem? Não há uma forma de nos acostumarmos mais com as soluções do que com os problemas?

O que desejo compartilhar com você neste livro é que, primeiro, os problemas são percepções impregnadas de uma carga de dor e sofrimento. Segundo, os problemas nem sempre existem realmente, a não ser na nossa mente.

Não falarei aqui sobre a ideia costumeira de problema, mas a respeito de uma forma diferente de entendermos os fatos da vida. Esta será muito mais uma conversa sobre soluções. Mas preciso, antes, discorrer sobre como enxergamos e criamos as nossas dificuldades diárias.

Veja que, ao abrirmos os olhos pela manhã, temos nossa primeira chance do dia de administrar, mais uma vez, o nosso caos. Isso porque acordar nos revela a realidade de viver, e a vida, como pulso constante, nos coloca no centro do turbilhão de nossa existência, que não é apenas metafórico.

Demora até entendermos que a vida não é boa nem má. É simplesmente vida.

Isso faz sentido para você?

Nossa incapacidade de reconhecer a condição neutra da existência humana, cuja carga positiva ou negativa nós mesmos criamos, nos leva a considerar que a ausência total de sabores é a característica principal de uma vida verdadeiramente boa, e, portanto, tudo que nos tira a tranquilidade, o centro e a previsibilidade passa a ser considerado um problema.

É comum enxergarmos problemas em tudo. Desde o tubo de creme dental que alguém apertou no meio em vez de fazer subir o conteúdo a partir do fundo até uma decisão errada e suas consequências.

Olhamos e vemos problemas. Nos aborrecemos com eles. Ficamos enfurecidos, falamos alto e desligamos abruptamente o telefone. Falamos um palavrão. Talvez dois. E depois de tudo isso, nada mudou, continuamos tendo um “problema” bem à nossa frente.

Há problemas que se mostram como fatos que, independentemente de nós, existem.

O seu carro quebrou; você está doente; terminou um relacionamento; foi demitido; o dinheiro não dá para fechar o mês; o cachorro comeu um livro; teve um projeto rejeitado; pediram para que você desocupe o apartamento em trinta dias; caiu na malha fina do imposto de renda; clonaram seu cartão de crédito...

Esses problemas são reais. São fatos que têm materialidade e uma carga negativa – por isso são considerados problemas.

Digo de pronto que a carga dessas situações é negativa porque, invariavelmente, elas provocam em nós sentimentos de dor. São situações inacabadas, traumas e imprevisibilidades que geram ansiedade, medo, insegurança, tristeza e raiva.

Os problemas reais têm solução, e essa solução começa em diminuir ou anular a carga negativa que você atribui a cada fato. Essa é a atitude que nos permite ver o problema como ele é, porque o racionaliza, diminuindo as emoções que nos invadem.

A dor não faz parte do problema; ela está em você e é acionada pela situação. Se ela está em você, é possível que você escolha não usá-la como lente para observar as situações cotidianas que teima em chamar de “meus problemas”.

Que problemas o afligem hoje?

Eles são reais?

Veja que entre o real e a sensação de dor provocada pelo real existe uma pessoa, alguém que percebe, olha, interfere.

Imagine uma montanha.

Uma pessoa estava em frente a uma montanha. Ao olhar para ela, a pessoa se inspirou e, sacando pincéis e tintas, pintou um lindo quadro, compôs um poema e uma canção. A montanha era inspiração.

Outra pessoa passava pelo mesmo lugar e viu a montanha. Percebeu que esta tinha rochas bonitas. Deduziu que fossem preciosas. Decidiu então explorá-las. Enriqueceu e gerou empregos ao comercializar as pedras. A montanha era trabalho.

Uma terceira pessoa viu a montanha e percebeu que havia ali um delicioso clima úmido, silêncio e céu estrelado. Ela convidou muitos amigos, que acamparam ao pé da montanha, tocando violão, comendo churrasco e comemorando a vida. A montanha era fraternidade e memória.

Por fim, outra pessoa chegou à montanha e percebeu que ela era o fim da estrada. A montanha significava o impedimento de ir adiante. Era um problema irritante que devia ser superado para ser possível alcançar seu objetivo. Esse era o único significado possível para aquela montanha: um obstáculo difícil de transpor.

A montanha é um fato em todas as histórias. Ela existe, tem materialidade, mas não possui significado nenhum. O significado depende da forma como cada um a percebe.

Não é romantismo, é um fato: nada no mundo é mau ou bom – ou pelo menos não o é para todas as pessoas envolvidas. Não existe *a priori*. A carga de significado é dada por cada um de nós.

Cada integrante de um casal que se separa pode atribuir um significado oposto a esse fato: para um deles, é um problema, sofrimento; para o outro, uma solução, a libertação de algo ruim. O fato é o mesmo: a separação.

O que se torna um problema real para cada um de nós se caracteriza por essa carga negativa, que é o significado que damos para uma

situação, a dor que lançamos sobre ela. O tamanho do problema é atribuído por nós.

Se o problema é real, é necessário alterar a carga negativa, e isso só é possível a partir de uma mudança de percepção, da sua performance diante de cada situação difícil. Ou seja, depende da sua capacidade de gerar soluções e resultados a partir do confronto entre sua percepção de mundo e suas ações.

Contudo... muitas vezes nossos problemas não têm materialidade. Eles podem ser fruto da nossa imaturidade, de nossos traumas e da nossa suposta capacidade de analisar o comportamento das pessoas, imaginando que elas pensam x ou y, e, com isso, gerar o mesmo sofrimento de um problema real.

Os problemas imaginários não têm solução porque simplesmente não existem no mundo. Não são factíveis. Não há como propor uma solução, um projeto, uma negociação.

Nós temos a incrível capacidade de criar problemas que não existem. Porque pensamos e sentimos, deixamos nosso mundo interior criar situações que nos abalam e que para nós são verdadeiras, mas também são geradoras de desequilíbrio e dor.

Há pelo menos dois causadores frequentes de problemas imaginários: o primeiro é a ansiedade; o segundo, a falta de escuta.

A ansiedade nos faz viver constantemente em um futuro incerto. Ela é causadora de medo e de uma frustração antecipada. Com a ansiedade, tememos coisas, quase sempre ruins, que podem vir a acontecer.

Vão me demitir, tenho certeza de que vão me demitir. Vou me mudar de apartamento, porque vão me demitir e não terei como pagar este. Preciso achar um dono para o meu cachorro, porque com certeza terei que ir para um apartamento menor. Veja, o problema não é se planejar ou antever uma situação. O problema é que fazemos antevistas sem sinal nenhum de que isso realmente acontecerá. Mesmo sem nenhum sinal claro de demissão, como um feedback mais incisivo, construímos uma dispensa imaginária e incluímos nela todas as suas complicações.

A ansiedade também nos faz, por exemplo, tomar medidas de segurança excessivas. Mesmo se vivemos em uma região com baixa incidência de violência, fazendo trajetos em que o risco de assaltos e de outros eventos perigosos é quase nulo, deixamos de sair porque “o mundo está muito perigoso”.

Não quero de jeito nenhum banalizar a violência, mas quero que você entenda que, muitas vezes, o medo se torna excessivo e nos faz criar problemas de segurança que simplesmente não existem. Ultrapasamos a barreira da prevenção e do bom senso e entramos em um processo de reclusão que impacta negativamente nossa qualidade de vida.

Do outro lado, temos a falta de escuta. Ela está ligada ao nosso hábito de não ouvir o que as pessoas dizem e de criar nossas próprias narrativas. Falarei disso mais profundamente no capítulo sobre relacionamentos, mas aqui é importante dizer que parte dos nossos problemas imaginários, que causam profundo sofrimento, surge por criarmos as nossas próprias histórias e tirarmos as nossas próprias conclusões.

Quando perguntamos a uma pessoa se ela está bem e a resposta é algo como “sim, estou bem”, mas algo dentro de nós nos diz: *Ela está muito cabisbaixa, certeza que está com problema em casa*, começamos a deixar de ouvir e passamos a acreditar no que pensamos, e não no que o outro disse.

Sempre achamos que há algo por trás do que as pessoas estão dizendo. Cotidianamente, desconfiamos dos outros e sofremos. Se alguém diz que estamos bonitos, significa que sempre fomos feios. Se alguém está muito alegre, provavelmente tem um amor secreto – que outro motivo geraria tanta alegria?

Ouvi de uma pessoa da minha equipe pessoal que seu *affair* estava “distante demais”. Perguntei se havia conversado com ele, e ela respondeu que sim e que ele dissera que estava tudo bem, tinha apenas uns problemas no trabalho. Então emendou: “Com certeza ele quer terminar comigo e não tem coragem”.

Essa “certeza” gera em nós uma frustração enorme, mas perceba que ela foi criada pela mente. Enquanto o outro não disser: “Quero

terminar o relacionamento”, o problema não é real. Ele não existe, porque não é um fato; é um problema imaginário.

E como resolver um problema imaginário? Não tem como.

Sei que você deve ter uma porção de “problemas” neste momento. Mas pense: isso que você está chamando de problema é real? É verdadeiramente um problema? Ou é uma percepção sua que, com forte carga emocional negativa, torna-se, na sua óptica, um problema?

Um problema não resolvido ou visto como grande demais pode estar relacionado a uma falta de confiança em si mesmo, a uma percepção distorcida das suas habilidades ou a uma crença de não merecimento. Tudo isso influencia suas ações: você decide errado, age de forma ruim e seu resultado é ruim, reforçando a ideia de que sua vida é muito problemática e de que você só atrai problemas.

Alterando a percepção da própria imagem, alterando a percepção da própria fé, alterando a percepção que temos sobre o mundo, alteramos também as ferramentas para lidar com os problemas.

Alterar a percepção sobre os problemas passa por separá-los entre reais e imaginários. Assim enxergamos melhor as situações, passamos a ter realmente alternativas melhores e a tomar decisões melhores.

Não é o problema que diminui, porque o problema é uma percepção. O que diminui é o impacto negativo do que você julgava ser um problema.

E por que diminui? Porque você altera seu padrão mental de negatividade para um de possibilidade (“isto é realmente um problema real?”) e, em seguida, para um padrão de positividade (“se é real, tenho ferramentas para lidar com ele?”).

Já consegue ver seus problemas de forma diferente?

Você é capaz, neste momento, de separá-los em reais e imaginários?

Compreende que, diminuindo nossos problemas imaginários, criados por nossa mente, diminuimos também a sensação de que “só há problemas na vida”?

Então podemos passar a conhecer os dois estados internos.