

LYOTO MACHIDA

O CÓDIGO DO DRAGÃO

DESCUBRA OS 7
VALORES SAMURAI PARA
CONQUISTAR A VITÓRIA



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Lyoto Machida, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Organização de conteúdo: Daila Fanny
Preparação: Vivian Matsushita
Revisão: Gisele Múfalo e Renata Mello
Diagramação: Triall Editorial Ltda
Capa: Rafael Brum
Imagens de capa: Harry Kasyanov/Adobe Stock e Arina P Habich/Shutterstock

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

Machida, Lyoto

O código do dragão: descubra os 7 valores samurai para conquistar a vitória / Lyoto Machida. – São Paulo: Planeta, 2020.
176 p.

ISBN 978-65-5535-106-4

1. Autoajuda 2. Sucesso 3. Conduta 4. Valores I. Título

20-2303

CDD 158.1

2020

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

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

CAPÍTULO 1

A virtude da autorresponsabilidade

Seja responsável por seus resultados

— O juiz roubou, pai! O outro garoto estava mais fraco.

Meus irmãos e eu estávamos no carro, voltando de mais uma competição. Naquele dia, meu pai — que também era nosso treinador — não tinha assistido à minha luta porque estava arbitrando outro torneio. Então, lhe contei por que eu havia perdido.

Meu pai, porém, não se convenceu. Ele respondeu, no seu jeitão japonês:

— Não fala que o juiz roubou. Se você não venceu, é sua culpa. Deixou para o juiz decidir por você.

Geralmente, os torneios infantojuvenis de karatê são decididos por pontuação. Há diferentes critérios a se avaliar, que vão desde a precisão de um golpe até a atitu-

de esportiva do competidor. A avaliação de alguns itens pode ser subjetiva, mas golpes perfeitos sempre terão a pontuação máxima. Quando o competidor não aplica o golpe com perfeição, os pontos dependem da interpretação do juiz.

Quando meu pai disse que a culpa era minha por não ter vencido, não estava defendendo o árbitro. Nem estava me criticando como meu treinador. Ele falava mesmo como pai. Estava ensinando que eu era o único responsável pelo resultado do meu desempenho no tatame. Se o juiz tivesse me declarado vencedor, eu iria dizer que ele havia roubado? Não! Concordaria que a vitória havia sido conquista minha. Por que, então, não reconhecia a derrota? E mais: se eu queria ter vencido, por que não apliquei golpes perfeitos, sem ter de deixar ao juiz a decisão de quem era o campeão? Por isso meu pai dizia: “Se você não venceu, a culpa é sua”.

Mais tarde, entendi que o que meu pai chamava de “culpa” era, na verdade, o princípio que apresento aqui como autorresponsabilidade: a virtude de assumir a consequência de nossos atos e nossas escolhas.¹

O triunfo está nos detalhes

É comum que as pessoas se sintam responsáveis pelos eventos mais importantes da vida: a conquista profissional,

1 Ouvi o termo “autorresponsabilidade” pela primeira vez em um treinamento ministrado pelo Paulo Vieira, em 2017. As explicações do Paulo lançaram luz sobre o que meu pai havia me ensinado a respeito de assumir as consequências dos meus atos. Tudo fez sentido. É por isso que uso aqui um termo do Paulo para falar de aprendizados que adquiri ao longo da vida.

Autorresponsabilidade
é a virtude de assumir
a consequência de
nossos atos e nossas
escolhas.

a criação dos filhos, a mudança de carreira. Por outro lado, coisas menores, como detalhes da rotina, acabam delegadas a terceiros ou deixadas para o acaso.

No entanto, batalhas são compostas de pequenas lutas.

Vencer situações cotidianas conduzirá você ao triunfo em momentos maiores. Nas atividades aparentemente insignificantes da vida, você pratica, aprende e se fortalece, e então consegue lidar com as situações importantes e obter sucesso. Da mesma forma, se não assumir responsabilidade em relação aos pequenos eventos do seu dia, terá dificuldade de conduzir os grandes. Este é o princípio básico que norteia este livro: a vitória e o sucesso dependem de como você se comporta no dia a dia, e não de seu desempenho nos grandes acontecimentos.

É exatamente assim no ringue. Se eu venço uma luta, não é por conta de um golpe. É claro que um único golpe é capaz de nocautear o adversário e decidir o confronto. Mas não é sorte nem milagre. O golpe do nocaute, na verdade, resume uma série de lutas e vitórias menores: a dedicação ao treino, a atenção com a saúde, o domínio sobre as emoções, o estudo do oponente, o aperfeiçoamento e outros fatores diversos. Um único golpe pode encerrar a luta. Mas são necessários anos de dedicação para construir esse golpe.

Na vida é igual. As maiores conquistas começam nas menores situações. Entretanto, nem sempre nos atentamos para o fato de que os grandes resultados que colhemos lá na frente — bons ou ruins — começam com pequenas atitudes que temos ao longo da vida.

A grande questão é: quem está decidindo os detalhes da sua vida?

Cada detalhe conta, até os mais simples. Certa noite, um casal de amigos foi jantar em casa, e a esposa montou o prato do marido. Enquanto meu amigo comia, reclamava que estava engordando por causa do jeito como a esposa montava seu prato. Parece uma bobagem, não é? Porém, quando a negligência em relação a coisas simples vai se acumulando, dá origem a uma grande situação. No caso do meu amigo, ele realmente está acima do peso, mas não pode reclamar da esposa. Se ele quer emagrecer, precisa assumir o controle de toda a situação, a começar pelo que coloca no prato.

Às vezes, esperamos que um grande acontecimento mude tudo. Mas, na maioria das vezes, não funciona assim. O sucesso é uma construção realizada no dia a dia. A pessoa que, por exemplo, quer perder peso, pode até se submeter a uma cirurgia bariátrica, porém, ela só mudou o corpo, não mudou a cabeça. Talvez, com o tempo, recupere o peso de antes. Se você deseja mudar uma situação, precisa entender todo o conjunto de detalhes que o trouxe até ali, para então assumir o controle sobre eles.

Crescimento exponencial

O grande benefício disso é que, quando começo a atentar para os detalhes de uma área da minha vida, outras áreas começam a evoluir também.

Imagine, por exemplo, alguém que sente a necessidade de melhorar o casamento. Sua primeira atitude deve ser assumir a responsabilidade de realizar mudanças, em vez de esperar que o parceiro tome uma atitude. Muitas vezes, esperar pela ação do outro nos deixa estagnados.

No entanto, quem compreende ser o único responsável pelos resultados da própria vida assume o controle da situação. Se deseja melhorar o casamento, começa a agir. Assiste a palestras, faz terapia, lê livros, procura um psicólogo, conversa com um amigo, investe tempo e esforço nessa área. Com persistência, vê o relacionamento melhorar.

Nesse processo, talvez a pessoa não perceba, mas sua mente também está mudando. Está mais atenta. A pessoa começa a observar que, quando ela age, coisas acontecem. Só depende dela. Então essa pessoa pensa: “Por que não melhorar também o convívio com meus filhos?”. Ela aumenta o tempo que passa com as crianças, se interessa mais pelo dia a dia dos filhos. Com isso, o ambiente em casa floresce como um todo. E a mente continua a amadurecer e enxergar oportunidades de crescimento, agora fora de casa. Por que não levar mudanças para a carreira profissional? Por que não determinar aonde quer chegar, em vez esperar que os outros definam as metas? E por aí vai. Cada área em que o indivíduo investe traz benefícios para ele de forma integral. Sua mente vai ficando mais forte, determinando os resultados que deseja obter.

Isso é autorresponsabilidade na prática. Quando entra em ação, ela deixa de ser um comportamento isolado e se torna um hábito. Um músculo que se desenvolve ao treinar um golpe melhora a aplicação de outros golpes. Torna-se útil até mesmo fora da luta. Exercer a autorresponsabilidade em uma área específica da vida também desencadeará conquistas em outras. É como jogar xadrez: quando você move uma peça, modifica o jogo inteiro.

O hábito de se acomodar

Quando entendemos que, na vida, tudo está interligado, reconhecemos também que aquilo que somos em uma hora, somos em todas as outras. Como agimos em uma área, agimos nas demais. Não existe distinção. Quem eu sou no ringue, também sou em casa, nas palestras, na academia. Se respeito meu oponente no cage, também saberei respeitar minha esposa, meus funcionários e meus clientes. Quem desenvolve o hábito de tomar decisões em um contexto, agirá assim em qualquer outro. Agora, se você ignora detalhes do cotidiano e delega-os a outras pessoas, fará o mesmo em situações mais importantes.

Nunca permiti que alguém lutasse em meu lugar. Porém, já deixei que outros resolvessem situações por mim no dia a dia. Essa prática acabou se tornando um hábito que afetou meu desempenho como lutador.

A Fabyola é minha esposa e parceira no trabalho. Com o passar dos anos, passamos a dividir as tarefas diárias da seguinte maneira: eu cuidava de tudo que dizia respeito à luta — o treino, as aulas na academia, o preparo físico —, enquanto ela administrava os assuntos familiares e empresariais. A princípio, era uma divisão boa, mas acabei me acomodando. Simplesmente delegava à Fabyola o que eu não estava a fim de fazer. Por exemplo, eu não gosto de dizer “Não” às pessoas. Não quero ser visto como o cara chato. Assim, quando era preciso confrontar ou dispensar alguém, eu passava a bola para a Fabyola. Várias coisinhas que eu não queria fazer, pedia para ela resolver. Não tomava a iniciativa por comodismo: se algo desse errado, eu ficaria livre

porque ela se responsabilizava. Chegou um momento em que minha esposa estava sobrecarregada e estressada, embora não reclamasse. No entanto, eu poderia muito bem executar cerca de 40% das tarefas que estavam nas mãos dela.

Sem que me desse conta, o hábito de me acomodar foi afetando outras áreas da minha vida até que alcançou o octógono, numa luta apertada contra Quinton Jackson. Cheguei a derrubá-lo no fim do terceiro round, mas não tive tempo para finalizar. Mesmo assim, parecia que a vitória pendia para o meu lado. Enquanto os juízes avaliavam nosso desempenho, todos diziam que eu havia vencido. O próprio Quinton levantou o meu braço. Porém, qual não foi a minha surpresa quando o juiz anunciou o resultado: eu havia perdido.

Eu disse à imprensa: “Fiz o meu melhor nesta noite, mas se os juízes dizem que Quinton venceu, então o Quinton venceu”. Mas minha vontade era dizer: “O juiz roubou!”. E naquela hora minha cabeça viajou até o dia em que estava sentado no banco de trás do carro do meu pai.

No entanto, eu não era mais criança, não podia colocar a culpa no juiz. E eu também não poderia deixar para a Fabyola resolver. Conseguir a vitória era dever meu, afinal, não era uma disputa qualquer. No ringue, tudo dependia apenas de mim. Minha honra e meu nome estavam empenhados ali. Então falei comigo mesmo: *Não, Lyoto, o juiz não roubou. Você abriu precedentes e deixou dúvidas. Da próxima vez, treine mais. Finalize a luta por nocaute. Assim, não vai precisar do juiz para decidir se você venceu ou não.*

Quem ignora detalhes
do cotidiano e
delega-os a outras
pessoas, fará o mesmo
em situações mais
importantes.

Com isso em mente, comecei a agir de forma consciente. Passei a reparar nos detalhes. Notei que delegar tudo à Fabyola me inibia e me enfraquecia, além de sobrecarregá-la. Decidi que poderia assumir certas atividades tanto para ajudá-la como para ajudar a mim mesmo. Também procurei entender que tipo de tarefas preferia delegar apenas por achá-las difíceis ou desconfortáveis. Comecei a me perguntar todos os dias: *O que posso fazer para crescer?*. Eu precisava melhorar.

Aceitar para mudar

Eu ainda precisava de um empurrão maior para crescer.

Quando fui suspenso do circuito de lutas pela Agência Antidoping dos Estados Unidos, não assumi a responsabilidade de imediato. Por um tempo procurei a quem pudesse culpar pela crise em que me encontrava. Dizia que o pessoal da Agência havia sido desleal, forçando o resultado de um exame. Dizia que tinha consumido o suplemento errado porque um colega de profissão me dissera que era permitido e eu havia acreditado nele. Na hora do fracasso, achamos muita gente para acusar: o juiz, o técnico, os órgãos reguladores. Alguém precisava levar a culpa, e não era eu. Minha vontade era de fugir da situação. Queria me esconder da dor para diminuir o sofrimento.

Porém, novamente, não é questão de culpa, e sim de dever. Era meu dever conhecer bem as regras da Agência e ter uma suplementação acima de qualquer suspeita. Mas eu havia falhado, e não podia mais agir como vítima. O problema é que me encontrava preso em uma circuns-

tância e, por questão de hábito, esperava que alguém me livrasse dela.

Passei meses assim até que meu irmão Chinzo me abriu os olhos.

— Enquanto você não aceitar sua situação e parar de colocar a responsabilidade nos outros, não vai sair dela.

Foi quando comecei a me dar conta do que estava acontecendo. Se eu não mudasse, continuaria sofrendo. Se quisesse modificar as coisas, precisaria mudar meu jeito de pensar. Não somente em relação à suspensão, mas em todas as áreas da minha vida.

A aceitação traz melhora. Enquanto não aceitei o meu papel, fiquei combatendo: *O juiz roubou!, Isso é injusto!*. Eu achava que estava certo, e que os outros estavam errados. E essa atitude me fazia mal. Quando mudei a forma de pensar, o resto começou a mudar também.

A experiência foi dolorosa, mas me ensinou algumas coisas. Aprendi que, se não enfrentasse a dificuldade naquele momento, seria pior depois. Quanto mais eu ignorasse os fatos e a dor que sentia, maior ficaria o problema.

Também aprendi que a mudança tem de partir de mim. Muitas vezes, queremos que a situação toda seja diferente, que as pessoas ao redor sejam diferentes embora continuemos iguais. Assim, mesmo que as pessoas tenham mudado, parece que nada mudou. Foi o que aconteceu comigo. Enquanto exigia ação dos outros, tudo estava travado. Mas quando eu agi, as coisas fluíram. Não adiantava ficar brigando com o passado, nem ficar pensando *E se...?*. Acabou, ponto-final. O que posso modificar é o que acontecerá daqui em diante. Para isso, preciso tomar o controle da situação, atuar o mais

rápido possível e não permitir que o ocorrido continue a me abalar.

Por fim, quando eu tiver feito tudo o que estiver ao meu alcance, me entrego. Tenho fé e acredito no fluxo da vida. Confio que aquilo que fiz era o melhor. Talvez o resultado não seja o que eu havia idealizado, mas trará muitos ensinamentos.

A confiança é trabalhada lado a lado com a responsabilidade. Enquanto não tomei as decisões que me cabiam, não consegui ficar tranquilo. É importante entender o que deve ser feito e, então, agir, sem esperar que os outros escolham por você. Enquanto eu esperei a ação dos outros, fiquei ansioso e tenso. Quando me posicionei diante da situação, finalmente fiquei em paz. Paz é uma sensação interna que independe do que está acontecendo do lado de fora. Trata-se de uma decisão de ficar tranquilo, encarar os fatos e reconhecer onde errou.

O equilíbrio

Muitas vezes, queremos controlar coisas que não conseguimos nem acessar. Não adianta ficar se desgastando com isso. Eu controlo meu barco, e não as ondas ou o vento.

E o que é o meu barco?

Não é minha história ou meu futuro. Meu barco é o que sou agora, no momento presente. É meu corpo, meu intelecto e meu espírito.

Esses são os três aspectos do guerreiro, segundo a arte marcial japonesa. São descritos como *tai*, *gi* e *shin*.

O *tai* compreende a parte física, material. Refere-se ao cuidado com o corpo e com a saúde por meio da prá-

tica de exercícios, da alimentação adequada, do descanso e da higiene, entre outros aspectos.

O *gi* diz respeito à técnica e ao intelecto. É a jornada de aprendizagem que faz de você a pessoa que é hoje. Na arte marcial, é a habilidade para manejar uma espada ou golpear com as mãos vazias. Em termos de vida cotidiana, o *gi* contempla os estudos, os livros lidos, os cursos feitos, as habilidades desenvolvidas até o momento.

O *shin* está relacionado à mente e às emoções. Além dos sentimentos, ele trata de valores como coragem, confiança e persistência. É aquela força que vem de dentro e dá ânimo quando o corpo acha que não vai mais aguentar. Por outro lado, também pode ser uma âncora que afunda o barco mesmo em águas tranquilas.

O desempenho do artista marcial é resultado da união dessas áreas. Um *ótimo* desempenho acontece quando elas estão em equilíbrio.

Fiquei surpreso quando descobri esses princípios antigos refletidos em estudos recentes de desenvolvimento humano. Pesquisas têm mostrado que o sucesso não é resultado de um único fator. Ele é, em vez disso, o equilíbrio entre diferentes aspectos da vida — família, saúde, amigos, profissão, entre outros. Quanto maior o equilíbrio, maior a realização pessoal.²

No entanto, muitas pessoas acabam dedicando mais atenção a uma área da vida. Eu mesmo, durante algum

2 Esses fatores compõem a “Roda da Vida”, uma ferramenta para analisar a realização pessoal. Veja mais em “Roda da Vida: o que é e como funciona esta técnica de coaching? (Guia Completo)”. Disponível em: <www.sbcoaching.com.br/blog/roda-da-vida/>. Acesso em: 6 de novembro de 2019.

tempo, me preocupei somente com o lado do atleta profissional. Investia mais no meu físico e na minha técnica. Mas o *shin* fraco — a falta de controle sobre a mente e as emoções — pode colocar toda a força e a técnica a perder.

Isso quase aconteceu em 2007. Meu empresário perguntou se eu aceitaria lutar contra o camaronês Rameau Sokoudjou. Ele vinha do circuito japonês Pride FC e havia acabado de assinar com o UFC. Dono de um histórico realmente impressionante, Sokoudjou assustava os outros competidores. Alguns evitavam lutar contra ele. E em suas duas últimas lutas, ele havia nocauteado brasileiros.

Eu respondi imediatamente para meu empresário:

— Sim, eu luto. Quem você disser que eu tenho de enfrentar, eu enfrento.

Na minha filosofia, se eu hesitasse diante de um oponente ou escolhesse demais, ficaria emocionalmente abalado.

Ao longo dos meses, treinei forte e me preparei muito bem. Estava fisicamente pronto. Mas as pessoas ao meu redor não pareciam tão confiantes quanto eu, principalmente quando viam o camaronês.

— Lyoto, você vai lutar mesmo? Cara, o bicho é grande!

Eu ficava repetindo para mim mesmo: *Você dá conta, você consegue.*

Enfim, chegou o fim de semana da luta. Sexta-feira era o dia da pesagem, e foi quando vi Sokoudjou pela primeira vez ao vivo. Naquele momento, ele não me pareceu tão grande. Comentei com Chinzo, que me acompanhava:

— É esse o cara que você disse que era grande? Eu vou é passar por cima dele no sábado!

O detalhe é que os lutadores sofrem um processo de desidratação em função do treino e da dieta. Geralmente, controlamos a alimentação na semana da pesagem para não ultrapassar o limite da categoria. Meu peso, particularmente, não varia tanto. Se eu não tomo café da manhã no dia da pesagem, já fico dentro da categoria. No entanto, o peso de outros lutadores chega a variar em até 10 quilos, de um dia para o outro. Era o caso do Sokoudjou.

No sábado, à hora da luta, o camaronês entrou primeiro. No vestiário, eu senti toda a pressão que tentei evitar ao longo dos meses. Lembrei-me das pessoas dizendo que o camaronês era bruto demais. Pude ouvi-lo falando bobagens ao entrar no octógono. Escutei os gritos e as vaias da plateia. Minha ansiedade chegou a mil. Quando finalmente entrei no octógono, olhei para o Sokoudjou. Ele estava com o dobro do tamanho. Virei para o meu irmão, no corner.

— Chinzo, acho que trocaram de cara no vestiário! Não foi esse que eu vi na sexta-feira.

Questão de perspectiva

O Sokoudjou realmente estava maior por causa dos quilos que recuperou entre sexta e sábado. Porém, minha tensão fez o tamanho dele se multiplicar. Enquanto meu *shin* — meu emocional — esteve sob controle, o camaronês não pareceu tão feroz. No entanto, na hora da luta, a pressão aumentou e, de repente, o Sokoudjou parecia um gigante!

Quando o *shin* está fortalecido, alcançamos o que se chama hoje de “inteligência emocional”. Conheço pessoas que, na academia, se comportam como leões, mas

na arena ou na vida, miam como gatinhos. Elas não têm inteligência emocional. Com isso, não conseguem se beneficiar do que construíram em seu físico e intelecto. Quando se encontram em condições emocionais desfavoráveis, seu desempenho fica comprometido.

A força bruta descontrolada não produz nada. Ela precisa do direcionamento da técnica. Porém, da mesma forma, o intelecto emocionalmente abalado não traz resultado. A técnica vence a força. Mas o espírito vence a técnica. Ter o controle sobre sua mente, sobre o *shin*, é o passo principal que você deve dar para alcançar o sucesso.

A autorresponsabilidade fortalece seu espírito e mantém o *shin* no controle. Às vezes, em situações complicadas, deixamos nos abalar e largamos mão da vida. Usando o exemplo do barco, é como se tivéssemos soltado o leme para ficar observando o vento e o tamanho das ondas. Isso aumenta a ansiedade. E quanto mais ansiosos ficamos, maiores parecem as ondas e mais forte o vento.

Porém, quando você diz “Basta! Preciso fazer alguma coisa” e realmente faz, está retomando o comando do barco. E ainda que nada tenha mudado do lado de fora, recuperar o controle já o deixará mais tranquilo.

Quando fui suspenso pela Agência Antidoping, abdiqueei do controle. Não me esforcei para liderar o caso. Fiquei na inércia, acomodado. Esperei alguém fazer alguma coisa por mim. Não dei meu melhor. Não me esforcei para provar que não estava errado, que não havia burlado as regras intencionalmente. Como havia profissionais cuidando do caso, relaxei. Não deveria ter feito isso porque o nome que estava em jogo era o meu. Era o futuro da minha carreira e, conseqüentemente, da minha família.