

Capítulo 1

O peso silencioso da escolha

*Quando acontece algo de mau, temos três escolhas.
Podemos deixar que isso nos defina,
nos destrua ou nos fortaleça.*

DR. SEUSS

Um dos nossos maiores poderes é a escolha, a capacidade de optar conscientemente por um caminho em detrimento de outro. Com isto, detemos o poder de remodelar o curso da nossa vida num instante — algo que poucas outras formas de vida, se é que há alguma, parecem fazer da mesma maneira.

Mas com este grande poder vem um grande sofrimento.

Com demasiada facilidade, vemo-nos presos na indecisão, uma paralisia causada não pela limitação, mas pela possibilidade infinita. A culpa não é da falta de escolha, mas sim do excesso dela. E, assim, acabamos por sofrer, não porque nos falem opções, mas porque nos afogamos nelas.

Pesada é a cabeça que sustenta a coroa da escolha.

A pressão para tomar a decisão *certa* pode parecer avassaladora, não porque a escolha seja impossivelmente complexa, mas porque o que está em jogo ao escolher mal parece ser muito importante. Nestes momentos, o que sentimos é determinado não pela dimensão da decisão, mas pela gravidade das nossas emoções. Quando a mente entra em

espiral, até a mais pequena escolha pode parecer um fardo pesado, como se tanto dependesse dela.

O que começa como uma decisão simples não se mantém assim por muito tempo. À medida que contemplamos diferentes resultados, a nossa mente fixa-se no negativo. Uma decisão errada, percebemos nós, e tudo poderia desmoronar-se — o emprego pelo qual tanto lutámos, o amor em que começávamos a confiar, a paz frágil que encontráramos, a oportunidade que pensáramos que poderia mudar tudo.

Mas não são apenas os maus resultados que tememos; é também a percepção dos outros. O silêncio na sala. A mudança no tom de voz de alguém. O olhar nos seus olhos quando deixam de nos ver da mesma forma.

E se perdermos o seu respeito? E se perdermos o seu amor? E se as pessoas com quem mais nos preocupamos deixarem de acreditar em nós?

Conseguimos ver isto a desenrolar-se diante dos nossos olhos de forma tão clara como o dia: uma escolha «errada» e, de repente, o emprego desaparece, a relação desmorona-se, a nossa reputação estilhaça-se e a voz na nossa cabeça provoca-nos: *Vês? Nunca mereceste isto.*

Esse é o risco que parece mais elevado — não a consequência prática, mas a maneira como uma má decisão parece servir de prova dos nossos medos mais profundos sobre nós. Uma decisão «errada» não parece apenas um erro; parece uma confirmação. A confirmação de que não somos suficientemente capazes. Nem suficientemente sábios. Que não somos suficientes.

Antes de nos apercebermos, a preocupação saiu do controlo, e o que poderá ter começado como uma pequena decisão tornou-se agora numa crise existencial.

E, assim, vemo-nos a procurar conselhos, não necessariamente por clareza, mas por segurança. Se um número suficiente de pessoas nos disser o que fazer, talvez o peso de escolher desapareça. Esperamos silenciosamente — talvez sem sequer o percebermos — que outra pessoa decida por nós. Porque, se a escolha for um erro, a culpa não será nossa, será delas. Afinal de contas, é mais fácil viver ressentido com a decisão de outra pessoa do que suportar as consequências da nossa decisão.

Mas quanto mais confiamos nestas opiniões, mais pesada se torna a decisão. Agora, além da necessidade de fazer a escolha «certa», temos de lidar com a pressão de agradar.

É assim que o fardo cresce. Pegas os teus desejos face às expectativas dos outros, sentindo a culpa silenciosa de tudo o que eles te deram. Como poderias escolher um caminho com o qual eles não concordam? Como poderias arriscar desapontar as pessoas que te apoiaram? É fácil convenceres-te de que priorizar o que te parece correto é egoísmo.

E, no entanto, se fazer todos os outros felizes fosse a chave para a tua felicidade, não teria já funcionado?

A verdade é que, quanto mais vozes convidamos a entrar, mais silenciosa se torna a nossa voz interna.

Cada opinião, por muito boa que seja a intenção, afasta-nos ainda mais do saber interior e sereno que já pressentimos. Todos oferecem o que acham ser melhor, mas nenhum te pode dizer o que é melhor *para ti*. Quanto mais dependemos dos outros, menos confiamos em nós — e mais começamos a viver uma vida editada para aprovação, e não para a paz.

A maioria das pessoas dá conselhos com base nos seus *medos, arrependimentos e limitações*. Elas veem o mundo através da lente do seu passado, não do teu futuro. As dúvidas delas não são o teu destino. As suas feridas não são o teu caminho. As suas crenças não são a tua verdade.

Ninguém te conhece melhor do que tu. Ninguém carrega as mesmas paixões, os mesmos desejos ou sonhos que tu. Os outros dir-te-ão o que fariam, mas não podem dizer-te o que é *certo para ti*.

O custo de tentares fazer todos à tua volta felizes é a tua própria felicidade.

Mas aqui está a boa notícia: lá por as coisas terem sido de determinada maneira não significa que *tenham de continuar assim*.

Frank Sonnenberg disse: «As lições na vida serão repetidas até serem aprendidas.» Mas como podemos aprender a lição se ninguém nos mostrar outro caminho? Não podemos escolher um novo caminho até percebermos que ele *existe*.

A minha esperança para este guia é que ele te ajude a ver a vida de forma diferente — a parares de pensar demais nas tuas decisões, a confiares em ti de novo e a encontrares a coragem para criares uma vida que sintas como verdadeira para *ti*.

Capítulo 2

Porque pensamos demais?

Uma decisão tomada com medo é sempre a decisão errada.

TONY ROBBINS

Tu não pensas demais porque há algo de errado contigo. Tu pensas demais porque algo é *importante* para ti.

Porque te importas. Porque há um significado envolvido no momento. Porque, algures no teu íntimo, sentes que esta escolha pode moldar o teu futuro — a tua identidade, a tua segurança, a tua ligação aos outros.

Mas a raiz de pensar demais não é o cuidado. É o medo.

Não o tipo de medo que te golpeia o peito e se anuncia em pânico. É o tipo subtil. O que se disfarça de responsabilidade. O que sussurra no fundo da tua mente: *E se tomares a decisão errada? E se não fores capaz de lidar com o que se seguir? E se isto for aquilo que finalmente te expõe como não sendo suficiente?*

Se as decisões fossem apenas lógicas, não sentiríamos indecisão. Pesariamos os prós e os contras, decidiríamos e seguiríamos em frente sem pensar duas vezes. Mas as decisões não são apenas cálculos, são espelhos. Mostram-nos quem pensamos que somos e quem temos medo de vir a ser.

Nunca é apenas sobre *Que caminho devo seguir?* É sobre *O que dirá isto sobre mim se eu fizer esta escolha? Continuarei a ser amado, respeitado, a estar seguro e a ter sucesso?*

Todo o ato de pensar demais — independentemente da história à superfície — pode ser rastreado até ao medo. Medo do fracasso. Medo do arrependimento. Medo de desapontar os outros. Medo de não ser quem pensamos que deveríamos ser.

No entanto, pensar demais não significa que algo esteja errado com a tua mente. É a prova de uma mente a tentar proteger-te destes medos.

A mente constrói simulações mentais, reproduz cada cenário e calcula cada ângulo, não para encontrar a verdade — embora possa parecer que sim —, mas para encontrar o controlo.

Controlo sobre a dor. Controlo sobre a perda. Controlo sobre a forma como os outros te veem.

Todavia, o fascínio do controlo é uma ilusão. Eis o paradoxo: quanto mais tentamos controlar, mais medo temos e menos livres nos sentimos. É como areia movediça psicológica — quanto mais lutamos, mais depressa nos afundamos no medo, na dúvida e na paralisia.

Portanto, a saída não passa por tentar conseguir o controlo, mas pela aceitação. Quando reconheces e enfrentas o medo, não lhe dás poder. Recuperas o poder. Porque assim que vês o medo com clareza — não como uma verdade, mas como um padrão —, ele afrouxa o aperto.

No momento em que paras de fugir do medo, ele deixa de comandar a tua vida.

Resolver o ato de pensar demais não requer outro plano, outra lista de prós e contras ou outra ronda de ginástica mental. Requer estar presente. A tua vontade fundamentada e lúcida de sentires o que tens evitado.

Este é o ponto de viragem.

Assim que percebes que todo o ato de pensar demais é apenas medo disfarçado, podes parar de combater cada pensamento e simplesmente abordar a emoção raiz.

E é aí que surge uma nova possibilidade: e se tudo o que nos ensinaram sobre o medo estivesse ao contrário? E se o medo não significasse que algo estava errado, mas que estavas à beira de algo certo?

Pensa bem — quantas vezes o medo foi maior precisamente antes de escolheres algo que te mudou para melhor? O medo não era o problema.

Era apenas a tua alma a apontar para o que procuravas e para o que estavas pronto desde o início.

E se o medo fosse apenas um sinal de que algo importante está a emergir — um lugar dentro de nós que ainda se agarra à ilusão de que o nosso valor é condicional?

E se fosse a tua alma a dizer-te o que te ajudaria a crescer?