VIRTOLOGIA

O NOVO EU

AS 8 VIRTUDES FUNDAMENTAIS PARA UM CAMINHO DA LIBERDADE



DR. EDUARDO CASAROTTO
programa de recuperação em virtudes

VIRTOLOGIA

O NOVO EU

AS 8 VIRTUDES FUNDAMENTAIS PARA UM CAMINHO DA LIBERDADE

DR. EDUARDO CASAROTTO
programa de recuperação em virtudes

Copyright desta edição © 2025

1ª edição 2025.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

Editor: Eduardo Casarotto
Capa: Editora Virtudes
Projeto gráfico e diagramação: Editora Virtudes
Revisão: Flávia Fontana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Casarotto, Eduardo
O novo eu : as 8 virtudes fundamentais para um caminho da liberdade / Eduardo Casarotto. -- Bragança Paulista, SP : Ed. do Autor, 2025.

ISBN 978-65-01-78871-5

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento 3. Autorrealização 4. Equilíbrio (Psicologia) 5. Evolução humana - Filosofia I. Título.

25-314791.0 CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : Conduta de vida : Psicologia aplicada 158.1

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

2025
Todos os direitos desta edição reservados a Eduardo Casarotto.
https://www.eduardocasarotto.com.br
© Instituto Virtudes
www.institutovirtudes.com.br

SUMÁRIO

O que é Virtologia? 7

Quem é o Dr. Eduardo Casarotto? 8

PARTE I • ENTENDER

Capítulo 1: O Apagão **10**

Capítulo 2: O orgulho e o egoísmo dentro de você **12**

Capítulo 3: As ideias que moldam o cérebro **14**

Capítulo 4: A Lei do Fluxo **16**

Capítulo 5: Quem manda em você? **17**

Capítulo 6: As Faixas de Evolução **19**

Capítulo 7: Como usar este manual **21**

PARTE II • TREINAR

Virtude 1: Humildade **24**

Virtude 2: Individuação **36**

Virtude 3: Brandura **46**

Virtude 4: Perdão **54**

Virtude 5: Aceitação **65**

Virtude 6: Ajuda ao Próximo **75**

Virtude 7: Abnegação **87**

Virtude 8: Responsabilidade **95**

PARTE III • SUSTENTAR

O ciclo que não para **107**

Bibliografia Complementar 111

Certificado 115

UMA CARTA **PARA VOCÊ**

Se este livro chegou às suas mãos, é porque ainda há um caminho. Não importa o que você fez nem o que dizem de você. O que importa é uma pergunta: **quem você decide ser a partir de hoje?**

A liberdade mais profunda não é só sair pelo portão. É a liberdade de **mandar em si mesmo** — de não ser mais escravo do impulso, da raiva, da droga, do orgulho. Essa liberdade se constrói por dentro, e ela começa no seu **cérebro**.

Você vai aprender 8 ferramentas — 8 virtudes: **Humildade, Individuação, Brandura, Perdão, Aceitação, Ajuda ao Próximo, Abnegação e Responsabilidade**. Cada uma é uma **ideia que molda o cérebro**: repetida do jeito certo, ela reconstrói a parte do cérebro que pensa, que segura, que escolhe. Nosso trabalho nas unidades já mostrou: quem treina isso de verdade muda de vida.

Mas, antes das ferramentas, você precisa entender a máquina. Os primeiros capítulos explicam **o que acontece no seu cérebro** — sem palavra difícil. Depois, virtude por virtude, você vai treinar. Um passo de cada vez. Vamos juntos.





O que é **Virtologia?**

A Virtologia é uma **ciência brasileira**. Foi criada para responder a uma pergunta simples e profunda: *como o ser humano pode mudar de verdade?*

Ela une três coisas: a ciência do cérebro (a neurociência), o estudo da mente e das emoções (a psicologia) e as virtudes — como a humildade, o perdão, a responsabilidade. A Virtologia mostra que as virtudes não são só "bom comportamento": são **ferramentas que reconstroem o cérebro**. Treinadas com repetição, elas tiram do comando os instintos primitivos — o orgulho e o egoísmo — e constroem, no lugar, uma pessoa mais livre, mais inteira e mais em paz.

A ideia central é uma só, e vale para você: **todo ser humano pode evoluir** — não importa o passado, não importa onde esteja. Por isso a Virtologia já é usada em presídios, hospitais, escolas e empresas, no Brasil e em outros países, ajudando pessoas a recomeçar.

Quem é o **Dr. Eduardo Casarotto?**

O Dr. Eduardo Casarotto é o **criador da Virtologia** e fundador do Instituto Virtudes. Brasileiro, dedicou anos da sua vida a estudar o ser humano e a entender, na prática, como uma pessoa muda por dentro.

Ele não fez esse trabalho apenas em livros e consultórios: levou-o para **dentro das prisões**, dos hospitais e das escolas, acompanhando de perto a transformação de muitas vidas — inclusive de muitos que, como você, decidiram começar de novo. É autor de vários livros e forma profissionais — os **virtólogos** — no Brasil e no exterior.

A missão dele é simples: mostrar que **ninguém é o seu pior dia**, e que toda pessoa carrega dentro de si a capacidade de evoluir e de ser livre. Este livro é parte dessa missão — uma mão estendida para você.



PARTE I · ENTENDER

Antes de treinar, entenda a máquina.
Sete capítulos curtos sobre o seu cérebro.

· Capítulo 1 ·

O APAGÃO



A História

Zé jurou de pés juntos que não ia mais se meter em briga. Tinha mulher, filho pequeno, data de saída marcada. Aí, no pátio, um moleque o encarou e soltou uma palavra. Três segundos depois, o Zé estava por cima dele, descontrolado. Quando "acordou", já era tarde: mais anos na conta, a saída longe, o filho mais longe ainda. O Zé não é burro. O Zé **sabia**. Então por que ele fez?

Existe um momento. A Virtologia dá um nome a ele: **o apagão**.

O apagão é aquele instante em que você faz o que **sabia** que não devia. A briga que te custou anos. A droga que você jurou que não ia usar. A vacilada com quem você ama. Naquele segundo, alguma coisa "desligou" — e quando você se deu conta, já estava feito.

O que acontece no seu cérebro? Você tem, atrás da testa, uma parte chamada **lobo frontal**. Pense nele como **o seu freio**: ele pensa antes, segura, calcula a consequência. E você tem, no meio do cérebro, um **alarme** — rápido, animal, que dispara no susto e na ofensa. No apagão, o alarme dispara tão forte que **o freio sai do ar**. Não é que você é fraco. É que, naquele instante, a parte que pensa foi desligada na química, e o impulso passou por cima. Por isso a lucidez só volta depois — e aí vem o arrependimento. O freio "estava lá" o tempo todo. Só desligou na hora errada.

A melhor notícia deste livro: o seu cérebro não é de pedra. Ele muda. Tudo que você repete, ele aprende. Foi repetindo que ele virou o que é — e é repetindo coisas novas que ele vira outro. Você pode **treinar o seu freio**.

Foi o que aconteceu com a Cátia, numa unidade. Antes, ela mesma dizia: *"se alguém me xingasse, eu já queria meter o banco na cabeça."* Depois de treinar a humildade todo dia por duas semanas, foi agredida — e, pela primeira vez, não revidou. Nas palavras dela: *"Hoje não. Hoje eu respiro fundo, eu conto até cinco."* Esse "respira, conta até cinco" é o freio que voltou. É o contrário do apagão.

GUARDE ISSO

O apagão **não é falta de caráter** — é o freio desligado.
E o freio se treina. Na pausa mora a sua liberdade.

HOJE

Escreva num papel um apagão que já te custou caro.
Não para se culpar — para **reconhecer**.
Reconhecer é o primeiro passo para mudar.

· Capítulo 2 ·

O ORGULHO E O EGOÍSMO DENTRO DE VOCÊ



A História

Dois homens recebem a mesma "vacilada" no pátio. O primeiro sente o sangue subir: *"vão achar que eu sou fraco"* — e parte para cima. O segundo respira e segue. O que mudou? Não foi o pátio. Foi o que cada um carrega **por dentro**.

Por baixo de quase todo crime e de quase toda briga existem **dois instintos antigos** — que todo ser humano tem. Eles não são defeito de caráter. São de sobrevivência.

O primeiro é o orgulho. É a **necessidade de ter importância**, de ser aceito, de não ser humilhado. Vem lá do fundo do cérebro, do tempo das cavernas, quando "em bando nós sobrevivíamos" — e perder a posição no bando era morrer. Por isso ser desrespeitado dói como ameaça de vida. Do orgulho nascem muitas coisas: a vaidade, a busca de poder, a inveja, o controle, e a **vingança**. Quando o moleque te encara, é o seu **orgulho** que dispara o alarme.

O segundo é o egoísmo. É pôr a **si mesmo sempre em primeiro lugar** — a sobrevivência do "eu". É o que te fecha, te isola, te faz usar o outro. O egoísmo também é o que te faz **fugir** da dor: a droga, o escape.

Esses dois — orgulho e egoísmo — são os **dois motores** do apagão. Enquanto eles mandam sozinhos, sem freio, o ciclo se repete.

Mas aqui está o ponto que muda tudo: o problema não é *ter* esses instintos. Todo mundo tem. O problema é **deixá-los no comando**.

As 8 virtudes deste livro fazem uma coisa só: tiram o orgulho e o egoísmo do comando e botam **você** no lugar.



GUARDE ISSO

Ter o instinto não é culpa sua.
Treinar o freio é responsabilidade sua.

HOJE 

Observe uma vez em que o
orgulho mandou em você ("*não vou levar desaforo*").
O que ele te custou?

· Capítulo 3 ·

AS IDEIAS QUE MOLDAM O CÉREBRO



A História

Repare numa área de grama por onde muita gente passa. No começo não tem nada. Mas, de tanto pisarem no mesmo lugar, abre-se uma **trilha**. Depois um caminho. Depois uma estrada de terra batida. Ninguém mandou abrir — abriu de tanto repetir o passo.

O seu cérebro é assim. Cada pensamento, cada reação que você repete, abre uma **trilha** dentro dele. As trilhas que você mais usou viraram **estradas**: a raiva que vem fácil, a desconfiança, o "eu não presto". Você não nasceu assim — você **repetiu** até virar estrada.

Os cientistas dão um nome a isso: **neuroplasticidade**. Quer dizer que o cérebro **muda com o uso**, a vida inteira, em qualquer idade. E aqui está a chave: se trilha se abre repetindo, então **dá para abrir trilhas novas** — e deixar as velhas, sem uso, fecharem com o mato.

É por isso que neste livro a gente **repete**. A mesma afirmação todo dia. Os mesmos passos toda virtude. Não é enrolação: é assim que se abre estrada nova no cérebro. **As ideias que você repete moldam o cérebro que você tem.** Escolha bem as ideias.

GUARDE ISSO

Você é, em grande parte, aquilo que repetiu.
Então comece a repetir coisas novas.

HOJE

escolha uma frase boa sobre você (exemplo: “eu consigo mudar”)
e repita dez vezes, em voz alta, agora.

· Capítulo 4 ·

A LEI DO FLUXO



A História

Dois parceiros recebem a mesma notícia ruim: a visita não vem neste mês. O primeiro quebra tudo na cela e ainda pega castigo. O segundo respira, fica triste, escreve uma carta. **Mesma notícia. Reações opostas.** Por quê?

Porque o que mais pesa na sua vida **não é só o que acontece** — é **como você percebe e como você reage**. A isso a Virtologia chama **Lei do Fluxo**. O acontecimento é o mesmo; o que muda o resultado é o fluxo que passa **dentro** de você: o que você pensa sobre aquilo, e o que você faz em seguida.

Tem coisas na vida que você **não controla**: a cadeia, o que os outros fazem, o passado. Gastar sua força brigando com isso é como socar a parede — só machuca a sua mão. Mas tem uma coisa que **é sua**: a sua **reação**. E reação **se treina**.

É exatamente isso que as virtudes fazem: elas mudam o seu fluxo. Com a virtude treinada, o mesmo gatilho que antes te derrubava passa a te encontrar **de pé**. Não porque o mundo ficou mais fácil — mas porque você ficou mais forte por dentro.

GUARDE ISSO

Você nem sempre escolhe o que acontece.
Mas pode **treinar como reage**. Aí está a sua força.

HOJE

Pense numa coisa que te tira do sério e que você **não pode mudar**.
Diga: "isso eu não controlo; o que eu controlo é a minha resposta."

· Capítulo 5 ·

QUEM MANDA EM VOCÊ?
O seu mundo por dentro



A História

Tem um homem que, para se proteger, construiu uma **muralha** em volta do coração. Funcionou: ninguém mais o machucou. Mas, com o tempo, ele percebeu que a muralha que segurava os outros do lado de fora estava, na verdade, **prendendo ele do lado de dentro**.

Dentro de você existem peças que comandam o seu jeito de ser:

• A **máscara** — a cara que você mostra pro mundo pra ser aceito ou temido. Útil às vezes; mas perigosa quando você **se torna** a máscara e esquece quem é.

• A **couraça** — a muralha que você levantou pra não sofrer. Ela te protegeu, mas também te isolou.

• O **holofote** — aquela luz que, dentro da sua cabeça, só ilumina **você**: a sua dor, a sua razão, o seu interesse. Enquanto o holofote só te ilumina, o outro não existe.

• O **Self** — quem você **realmente é** por baixo de tudo, e quem você ainda pode se tornar.

O trabalho deste livro é **abrir** esse mundo por dentro: baixar a guarda na hora certa, virar o holofote também para o outro, tirar a máscara e encontrar o seu rosto. Abrir assusta, é verdade. Mas é só de dentro da muralha aberta que se vê o céu.

 *GUARDE ISSO*

A muralha que te protege é a mesma que te prende.
Abrir, no tempo certo, é **liberdade**.

HOJE 

Identifique uma "muralha" sua (exemplo: "*não confio em ninguém*"). **Pergunte**: ela ainda te protege, ou já só te prende?

· Capítulo 6 ·

AS FAIXAS DE EVOLUÇÃO — o caminho do Novo Eu



A História

Quem sobe uma serra não chega ao alto de uma vez. Sobe em **degraus**. De cada degrau, enxerga mais longe — e o que lá embaixo parecia enorme, daqui de cima parece pequeno.

A evolução de uma pessoa também tem degraus, que a Virtologia chama de **Faixas de Evolução**. Lá embaixo está o **"só penso em mim"** — onde o orgulho e o egoísmo mandam, e o apagão é fácil. É a **Faixa Primitiva**: a pessoa só enxerga a própria dor, o próprio interesse.

Subindo os degraus, o holofote vai se abrindo. Você começa a **sentir o outro** — a entender que o outro também sente, também sofre. Esse degrau mais alto a Virtologia chama de **Faixa do Sentir**. E acontece uma coisa impressionante: quanto mais alto você sobe, **menos** o velho instinto te pega. Lá no alto, quem vive **pelo outro** e por um **propósito** já quase não conhece o apagão — porque não está mais girando em torno de si mesmo.

Este manual é a sua subida. Cada virtude é um degrau. Você não precisa subir tudo hoje. Só precisa subir **o próximo degrau**.

 *GUARDE ISSO*

Quanto mais você sai de dentro de si
e **enxerga o outro**, mais livre você fica.

HOJE 

Faça uma coisa pequena pensando em **outra pessoa**,
sem querer nada em troca. Repare como você se sente.

· Capítulo 7 ·

COMO USAR ESTE MANUAL

Aqui está o método. É simples e se repete em **toda** virtude — porque repetição é o que molda o cérebro.

Uma virtude por semana. Você fica **7 dias** em cada virtude. Cada dia, um exercício. Sem pressa: o cérebro aprende com **tempo e repetição**, não numa vez só.

Virtude é competência. Não basta *saber* — tem que *saber fazer* e *fazer*. Igual andar de bicicleta: ninguém aprende só lendo. Você só desenvolve a virtude **praticando**.

OS 7 PASSOS

(valem para todas as virtudes)

1. ENTENDER — ler e entender a virtude e o que ela faz no seu cérebro.

2. RECONHECER — enxergar, com honestidade, o vício oposto em você.

3. AFIRMAR — ler a afirmação em voz alta de manhã e à noite, e **escrever uma vez por dia**.

4. ANCORAR — fixar com uma âncora diária: uma frase da afirmação.

5. TREINAR — fazer o exercício do dia, mesmo sem vontade.

6. PAUSAR NO GATILHO — quando o velho padrão disparar: **respira, conta até cinco**, e escolhe a virtude.

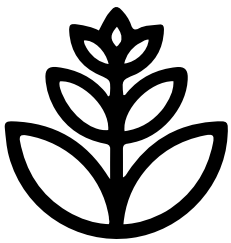
7. REGISTRAR E REPETIR — anotar no diário o que aconteceu e repetir o ciclo.

🗨 *DURANTE O GRUPO*

Discutam as 10 perguntas de cada virtude.
Cada um fala no máximo **3 minutos**, pra todos participarem.

☞ *A FRASE DO MÉTODO* ☜

Entender, reconhecer, afirmar, ancorar, treinar, pausar, repetir.
Sete passos. Um novo cérebro.



PARTE II · TREINAR

As 8 virtudes.

· VIRTUDE 1 ·

HUMILDADE



A História

Um homem que tinha tudo — dinheiro, nome, respeito na quebrada — perdeu tudo de uma vez: foi preso, a família se afastou, os "amigos" sumiram. No começo, só pensava: *"eu não sou mais ninguém."* Vivia com raiva, arrumava briga, porque qualquer desrespeito provava o que ele mais temia: que tinha virado um zero. Até que um dia, conversando com um companheiro mais velho, ouviu: *"Você confundiu o que você tinha com o que você é. Tiraram o que você tinha. Quem você é, ninguém tira — a não ser você mesmo."* Aquilo virou uma chave. Ele começou a entender a humildade. E, pela primeira vez em anos, parou de precisar provar nada.

A VIRTUDE EM UMA FRASE:

HUMILDADE É SABER QUE O MEU VALOR NÃO DEPENDE DE APARECER, VENCER OU MANDAR.

O que é — e o que não é

Humildade **não é** se rebaixar, se humilhar, abaixar a cabeça pra todo mundo. Isso é fraqueza, e fraqueza não liberta ninguém. Humildade **é** parar de depender da opinião dos outros pra saber que você vale. É o contrário do **orgulho** — que é a necessidade de ter importância o tempo todo. Quem é humilde de verdade é **mais forte**, não mais fraco: porque não pode ser controlado por quem mexe com o seu ego.

O que acontece no seu cérebro

Lembra do orgulho do Capítulo 2? Ele é um sistema antigo de sobrevivência: o cérebro mede, o tempo todo, a **sua posição** — se você está por cima ou por baixo, respeitado ou humilhado. Quando alguém te rebaixa, esse sistema dispara o alarme, e vem a vontade de revidar (o apagão). A humildade **reprograma** esse sistema. Treinando a ideia de que "meu valor não depende da posição", o cérebro para de tratar cada desrespeito como ameaça de morte. O alarme dispara menos. O freio segura mais. Menos apagão.

Por que isso te liberta

Pense em quantas brigas, quantas mortes, quantos anos a mais começaram com uma frase: *"ninguém me desrespeita."* Isso é o orgulho cobrando. A humildade **corta o combustível** dessas tragédias. Quem não precisa provar que é "o cara" não morde a isca do moleque no pátio. Não é covardia — é não entregar o controle da sua vida pra qualquer um que resolva te provocar. Esse é o homem livre.



Entendendo a Virtude da Humildade pela Virtologia

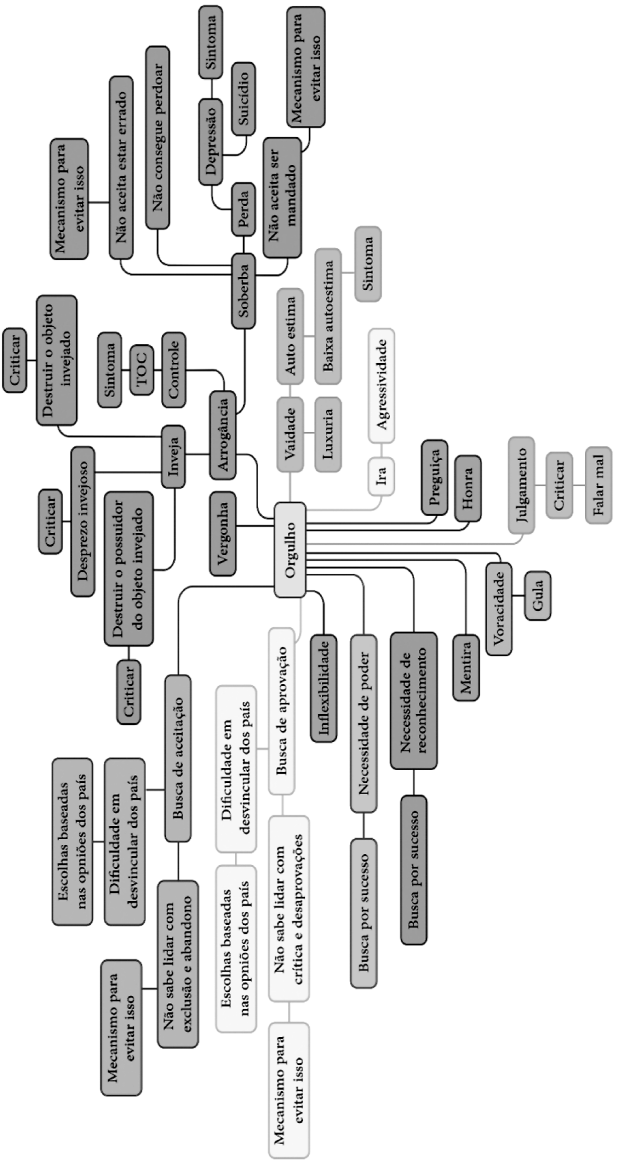
Para a virtologia, a humildade é o inverso do orgulho. O que é orgulho?

O ORGULHO É A NECESSIDADE PRIMITIVA DO TRONCO CEREBRAL DE **TER IMPORTÂNCIA** *PARA SER ACEITO E APROVADO. PARA ASSIM TER A SENSAÇÃO DE SOBREVIVÊNCIA.*

É uma busca de sobrevivência, isso porque existe em nosso tronco cerebral uma mensagem — assim como no de todos os animais — que "em bando nós sobrevivemos".

Por isso fazemos de tudo para ter importância, para sermos aceitos e aprovados pelas pessoas; para assim satisfazer esse instinto de sobrevivência. É daí que nasce o nosso orgulho e todas as variáveis do orgulho.

Veja no mapa abaixo: o orgulho está situado no centro. Observe todas as variáveis do orgulho. A busca de poder, a busca por honra, a vaidade, a luxúria, a necessidade de poder, de fama, a busca pelo sucesso, o TOC, o controle, a inveja, ou seja, a maioria do nosso atraso moral vem do orgulho.



Enquanto nos preocupamos com o que os outros pensam, mais o orgulho nos torna arrogantes, inflexíveis e vaidosos; e essa busca por ter importância é o nosso grande tiro no pé.

O orgulho nos impede de sermos nós mesmos, pois temos sempre que ser o que os outros aprovam; impede de aceitarmos a vida como ela é; não nos deixa ser gratos; não nos deixa perdoar outras pessoas; impede de nos reconciliarmos com as pessoas. Sendo assim, o seu fluxo natural da vida será bloqueado. E você vai se tornar mais animal, mais primitivo, mais bicho, porque toda essa vibração dos seus pensamentos está no tronco cerebral.

O orgulho e o egoísmo são o grande centro de todo atraso que paira sobre a evolução humana. Portanto, eu posso dizer que a humildade é uma das principais virtudes que temos que trabalhar.

Vamos atingir grandes níveis de evolução em todas as outras virtudes se vencermos o nosso orgulho. Então, vamos conhecer as variáveis e expressões do orgulho e como ele pode se manifestar, sendo que cada pessoa pode ser mais ou menos orgulhosa em cada uma das expressões do orgulho.

- Vaidade intelectual
- Vaidade corporal
- Soberba
- Necessidade de poder
- Dominância
- Resistência
- Timidez
- Agressividade
- Mentira
- Controle
- Necessidade de reconhecimento
- Necessidade de aprovação
- Estrelismo
- Narcisismo
- Arrogância
- Vergonha
- Ira
- Inflexibilidade

O orgulho é o ponto zero de todas as neuroses humanas; essa descoberta muda como analisávamos o inconsciente e o comportamento humano.

O orgulho é muito mais complexo e está em todas as expressões do ser humano. Até mesmo na simplicidade, por exemplo quando alguém se mostra

simples através da verbalização dirigida à outras pessoas: “gosto mesmo é de comer arroz com feijão”. “Eu não ligo para comida chique, eu não ligo para roupa cara”. “Eu gosto de me vestir simples”. A pessoa tem a necessidade de anunciar essas coisas.

Quando nós anunciamos algo, estamos pedindo aprovação e aceitação sobre esse algo, ou seja, eu sou mais importante porque eu sou mais simples do que você. Isso é uma importância; certamente isso é orgulho. O orgulho nos faz ficar em uma bolha. Por isso que o velho fica muito velho. Ele não aprende, por quê? Porque ele não quer se expor à crítica. A evitação da crítica, a timidez e a vergonha são produtos do orgulho.

Pessoas que são tímidas parecem ser muito boazinhas, né? É exatamente o contrário: são as mais arrogantes e as mais orgulhosas, porque em sua mente pensam: “se eu me expuser e for criticado, isso é tão insuportável que prefiro me calar”.

E aí vem um mecanismo que se chama inibição, que é a restrição de uma função normal. A comunicação é uma função normal. Logo, o que eu evito é um sintoma, e a causa do sintoma é o orgulho. É por isso que os “simples”, os “tímidos”, que às vezes parecem ser humildes, nada têm de humildade.

Na verdade, é um excesso de orgulho. Orgulho porque não quer estar errado; são as pessoas que não querem mostrar o seu fracasso. Não querem mostrar para os outros que elas erram. Como é que o cérebro vai fazer para que os outros não vejam que ela fracassa? Ela não tenta. E aí ela fica em uma bolha sem tentar. A pessoa fica estagnada.

É o tipo da pessoa que não procura fazer algo novo: aprender uma coisa nova, montar uma empresa, buscar um emprego novo ou fazer amigos novos. Qualquer movimento novo que não está dentro de uma certeza de acerto, de total controle, o arrogante não tenta, o arrogante evita, porque não quer mostrar para os outros que ele erra. Aí temos, por exemplo, uma geração inteira que não quis mexer com tecnologia.

Por causa do orgulho; para evitar que as pessoas me critiquem, para evitar que eu fracasse, o que eu faço? Acabo ficando em uma bolha, em um mundo velho, em um mundo particular onde tudo que é novo ou diferente eu não aceito e critico. Perceba que o preconceito e racismo vêm daí.

Se observe! Veja como você reage quando apontam o seu erro! Quando você é exposto para outras pessoas! Tudo isso vai mexer com o seu orgulho. Veja como você reage a essas coisas. Veja o quanto você pensa no que os outros estão pensando sobre você. Tudo isso é orgulho!

Os orgulhosos querem estar no controle, eles acham que podem controlar tudo, mas a vida é caos, por isso vivem em ansiedade.



O QUE TE DEFENDE, TE DESTRÓI.

O que isso quer dizer? Nessa frase estou falando sobre os mecanismos de defesa do Ego: quando somos orgulhosos, somos resistentes à mudança e a tocar naquilo que nos incomoda, aí vêm os mecanismos de defesa — por exemplo a negação, a racionalização, a projeção e por aí vai. Ou seja, cada vez que inconscientemente nos defendemos, estamos nos afastando da realidade e da solução dos problemas. Por isso "o que te defende, te destrói".

E quando eu defendo a minha bolha, eu viro um crítico de tudo que está fora da bolha. E eu viro aquele fascista, criticando e criticando, e achando que estou me defendendo. É aquele tipo de pessoa que vai defender o machismo; que vai defender a violência doméstica; que vai defender expressões de violência, como desmatamento e guerras.

Defender formas velhas de se viver atrasa o mundo e a si mesmo.

Outra forma interessante de ver o orgulho é quando as pessoas leigas o usam como se fosse uma coisa boa, em expressões como: "tenho orgulho do meu filho", "tenho orgulho da minha casa", "tenho orgulho da minha profissão".

Essas expressões são do orgulho e não apenas uma forma do senso comum, é uma expressão da importância que a pessoa ganha por coisas desse gênero: "eu tenho orgulho do meu filho ter feito faculdade", por exemplo. Temos algumas coisas a analisar no discurso. Primeiro a projeção da conquista: a conquista foi do filho. Ao invés dos pais dizerem: "eu fico feliz pelo meu filho ter feito faculdade", deixando claro que ficam felizes por ele estar fazendo coisas

boas por ele mesmo, que coisas boas estão acontecendo na vida dele. O orgulho disso é uma projeção, isto é, eu ganho importância pelo meu filho ter feito faculdade. Sem falar na informação oculta no discurso, que é a própria importância de: "fui eu que proporcionei a faculdade do meu filho", "fui eu quem deu condições para ele fazer a faculdade", "sem minha ajuda, o meu filho não teria feito faculdade".

Orgulho da casa e/ou da profissão é a mesma coisa: em vez de vibrar gratidão pela casa ou profissão, de dizer "eu sou feliz aqui", a pessoa expressa que tem orgulho. Melhor dizendo: "eu ganho importância a partir da minha casa e profissão".

Quando o indivíduo não aceita o que aconteceu em sua vida, as suas faltas, traumas, abandonos e falta de reconhecimento alteram a sua realidade tentando ter o que faltou de forma simbólica. E assim se torna um neurótico.

O objetivo é deixar de ser inconsciente. Isso mesmo! É expandir a consciência. Pois os registros de dor, sofrimento e angústia estão em nosso primitivismo. A ideia de que podemos mudar o passado, de um inconsciente atemporal, só existe enquanto estamos primitivos.

O inconsciente não é um local, é um estado da mente. Quanto mais primitivo, mais inconsciente. Porém podemos deixar de funcionar com esse estado mental inconsciente e funcionar de forma mais consciente. E o ponto central é o orgulho e o egoísmo.

Os vícios são compulsões. No estado primitivo, quando se tenta dominar um vício, o que acontece é um deslocamento da pulsão — como alguém que domina o paladar e começa a ser obsessivo por exercícios, compras ou álcool. O medo da falta no amanhã está gravado em nosso DNA de milhares de anos, mas só funcionamos a partir desse registro enquanto primitivos. A única forma de vencermos o registro de traumas, abandonos e a nossa própria história genética é desenvolvendo as virtudes e dominando o nosso primitivismo. Ou seja, se o vício te domina é porque ainda está primitivo e inconsciente.

Vocês foram inundados por alta performance, o caminho para o sucesso e fórmulas de bem-estar, sendo que o que move o ser humano é o propósito e o estado de consciência. Aí a performance vem naturalmente e o sucesso é apenas algo inevitável. Mas quando forçamos pessoas primitivas a serem vencedoras, elas não enxergam propósito, e vencer significa vencer o outro. A ambição, a

necessidade de poder e o sucesso são o pior que temos na humanidade. Alguém que ainda não venceu o seu egoísmo e o seu orgulho não está preparado para lidar com essa busca. Quem ainda não se encontrou não está preparado para procurar nada fora de si.

Pelas formas de orgulho, o intelectual se acha melhor que o fortão da academia, mas baseado na teoria do orgulho, eles estão no mesmo estágio, apenas com expressões diferentes de poder.

Dependência: as pessoas fazem de tudo para não serem dependentes e não pedir ajuda. Isso é orgulho. Tudo Somos UM é uma das 33 virtudes que explica que somos dependentes uns dos outros; e isso é humano, é assim que funciona. Por isso a "união faz a força", e não o contrário.

Se perceba! Note o seu discurso, a sua fala. Você está sempre tentando convencer as outras pessoas que você é legal, que você pode ser amado. Você está buscando ser desejado, ser amado e ser cuidado. Você não está nem aí para o outro. E a felicidade não está em você ter importância para os outros aplaudirem e reconhecerem você, e sim estar interessado no outro. A evolução não vem para convencer o outro a te amar, e sim para você amar o outro. Isso é um ato de humildade.

Reflita se as suas decisões, os seus incômodos, os seus nervosos e as suas tristezas vêm desse orgulho ferido; vêm dessa necessidade de ter importância. Se você não praticar a humildade, você vai ter não só um atraso moral, mas você vai ter um atraso na sua vida, nas suas conquistas.

Perceba que piada a vida nos traz: o nosso tronco cerebral nos diz que temos que ter importância e sermos aprovados pelas pessoas, pois assim sobrevivemos. Porém é exatamente nessa busca de ter importância que afastamos as pessoas. As pessoas não querem ficar do lado de pessoas arrogantes, vaidosas e inflexíveis. Não querem. Olhe para as pessoas que são mais agradáveis para você ficar ao lado. São pessoas humildes, pessoas mansas, pessoas leves e pessoas com bom humor; que têm gratidão à vida, que aceitam as perdas da vida. Veja nas outras pessoas quais são as mais agradáveis de se estar. E se veja! Observe se você não está a toda hora se defendendo dos outros, do mundo; se a sua defesa não é exatamente provar para o mundo que você é importante, provar que você tem importância.

Se o orgulho te faz pensar que você não é capaz, que sempre tem outras pessoas melhores, você não vai fazer nada na vida. Claro que vai ter outro melhor! Sempre vão ter outras pessoas mais inteligentes e mais capazes, mas qual o problema? Você toca a sua vida. Entendeu? Não fica preocupado em ser o melhor ou maior. Você fica sempre se comparando ao vizinho, que carro ele comprou, ou no trabalho, se o outro é melhor. Pare com isso, pois é o contrário da humildade. Então essa busca de ser o melhor e o maior nas coisas podem te evitar a fazer, a viver a sua vida. Você não precisa ser o melhor ou o maior nas coisas. Isso não quer dizer que você não vai se dedicar a ter a virtude da busca do melhoramento, sempre. É sempre bom a gente melhorar e dar o nosso melhor. Isso não quer dizer que eu vou me tornar o melhor na coisa.

Então se perceba! Note onde você está evitando ser avaliado e está parado.

AFIRMAÇÃO DA HUMILDADE

Eu sou a virtude em forma de humildade
Eu não busco mais ter importância
Eu não quero ser mais importante
Eu domino meu orgulho

A vaidade não me domina mais
A arrogância não faz parte de mim
Pois eu domino meu orgulho

Eu não quero mais controlar as coisas e as pessoas
Eu acolho as pessoas em seus defeitos e suas falhas
Aceito os percalços da vida
Eu domino meu orgulho

Não busco o reconhecimento
Não busco o aplauso
Eu domino meu orgulho
Eu não uso comunicação violenta
Uso a brandura para falar e tomar minhas decisões
Eu domino meu orgulho

Não me interessa ser o primeiro
Não me importa não ser o melhor
Pois eu domino meu orgulho

Eu uso o bom humor para as tragédias da minha vida
O mau humor e o nervosismo não fazem mais parte da minha vida
Eu domino meu orgulho

A voracidade e a gula não fazem parte da minha vida
A ira e a vingança não fazem parte da minha vida
Eu domino meu orgulho

A vergonha e a timidez não fazem parte de mim
A preguiça e a procrastinação não fazem parte de mim
Eu domino meu orgulho

Amo e ajudo meu próximo
Não julgo as pessoas que são diferentes que cometeram erros
Pois eu domino meu orgulho

Trato todas as pessoas com igualdade e fraternidade
Não me sinto humilhado e nem exposto, nunca
Eu domino meu orgulho

Sou grato pela vida
Eu domino meu orgulho

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.



OS 7 PASSOS DA HUMILDADE

1. ENTENDER: releia os blocos 3, 4 e 5 acima. Entenda: orgulho é instinto; humildade é o freio treinado.
2. RECONHECER: onde o seu orgulho mais te pega? (ser desrespeitado? perder uma discussão? ser corrigido?) Escreva, com honestidade.
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.
4. ANCORAR: escolha uma **âncora da humildade**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: quando alguém mexer com o seu orgulho: **respira, conta até cinco**, e lembre: "isso não diz quem eu sou".

7. REGISTRAR E REPETIR: à noite, anote no diário onde o orgulho apareceu e como você reagiu. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

• **Dia 1:** escreva 3 vezes em que o orgulho te custou caro.
• **Dia 2:** aceite, de propósito, estar errado em uma coisa pequena e diga "você tem razão" sem se justificar.
• **Dia 3:** receba uma provocação leve e **não revide**. Use a pausa. Anote como foi.
• **Dia 4:** faça um trabalho "sem importância" (limpeza, ajuda) de boa vontade, sem reclamar.
• **Dia 5:** elogie sinceramente alguém de quem você tem inveja ou rivalidade.
• **Dia 6:** peça desculpas a alguém — sem "mas".
• **Dia 7:** escreva quem você é, **sem** falar do que você tem, teve ou conquistou.

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO
(até 3 min cada)

1. O que é orgulho, com suas palavras?

2. Qual a diferença entre humildade e se rebaixar?

3. Conte uma briga que começou no orgulho.

4. O que te faz sentir "rebaixado"? Por quê?

5. Por que ser desrespeitado dói tanto?

6. Onde o seu valor está apoiado hoje?

7. Quem você conhece que é forte E humilde?

8. O que muda na cadeia se você não morde a isca da provocação?

9. O que é mais difícil: a afirmação, o reconhecer, ou a pausa?

10. Como a humildade pode mudar a sua data de saída?

MEU DIÁRIO

Escreva todo dia: onde o orgulho apareceu,
como reagi, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

• Você demora mais para "ferver" quando é provocado.
• Consegue dizer "eu estava errado" sem que o mundo desabe.
• Uma provocação que antes virava briga agora vira só um "deixa pra lá".
• Aparece a **pausa**: o "respira, conta até cinco" antes de reagir.

No fim da semana:

Você não precisa estar "pronto". Precisa estar **um degrau acima** de onde começou. Esse é o caminho do Novo Eu.



Meu valor não depende de aparecer.
Eu sou alguém mesmo quando ninguém está olhando.

· VIRTUDE 2 ·

INDIVIDUAÇÃO



A História

Desde moleque, ele fez de tudo pra pertencer ao bando. Vestiu a roupa certa, falou a língua certa, fez o que mandaram — tudo pra ser aceito, pra não ficar de fora. Virou "um deles". Mas, quando caiu, descobriu uma coisa dura: o bando sumiu. E, sozinho na cela, veio a pergunta que ele tinha passado a vida fugindo: *"Tirando a máscara do bando... quem sou eu?"* No começo doeu, porque ele não sabia. Mas foi ali, sem a máscara, que ele começou — pela primeira vez — a encontrar o **próprio rosto**.

A VIRTUDE EM UMA FRASE:

INDIVIDUAÇÃO É ME TORNAR EU MESMO — E NÃO A MÁSCARA QUE O GRUPO, O MEDO OU O PASSADO FIZERAM DE MIM.

O que é — e o que não é

Individuação **não é** virar as costas pra todo mundo nem se achar superior. **É** parar de viver de máscara: a máscara do bando, a do "bandido durão", a do "coitado", a que você usa pra ser aceito. É descobrir quem você **realmente é** por baixo de tudo isso — e quem você ainda pode se tornar. Individuação **não é** virar as costas pra todo mundo nem se achar superior. **É** parar de viver de máscara: a máscara do bando, a do "bandido durão", a do "coitado", a que você usa pra ser aceito. É descobrir quem você **realmente é** por baixo de tudo isso — e quem você ainda pode se tornar.

O que acontece no seu cérebro

Lembra do instinto "em bando nós sobrevivemos"? Ele é forte: o cérebro tem medo de ficar de fora, então te empurra a **copiar o grupo** pra ser aceito. Foi de tanto repetir o jeito do bando que esse jeito virou "estrada" no seu cérebro (Capítulo 3). A boa notícia é a mesma: se virou estrada por repetição, **dá pra abrir uma estrada nova** — a sua. Toda vez que você escolhe agir como **você** decide, e não como a máscara manda, você fortalece o seu Self.

Por que isso te liberta

Quem não sabe quem é, é levado por qualquer um e por qualquer coisa: a provocação, o grupo, a "correria". Vira fantoche. Quem se torna **ele mesmo** tem chão sob os pés: sabe dizer não, sabe escolher seu caminho, não entra em qualquer parada só pra agradar. Essa é a base de toda a sua mudança — sem ela, você só troca uma máscara por outra.



Entendendo a Virtude da Individuação pela Virtologia

"O silêncio interior é muito difícil,
mas precisamos nos esforçar.
No silêncio, encontraremos uma
nova energia e a verdadeira unidade."
— Madre Teresa de Calcutá

Individuação é o processo de se tornar EU, ou seja, não funcionar mais a partir das convenções sociais, e sim do seu EU mais profundo e puro. É não dar mais ouvidos para o que os outros pensam ou no que irão pensar; é agir da forma em que você realmente quer; sem prejudicar ninguém, pois individuação não pode ser confundida com individualismo, egoísmo e muito menos com fazer as próprias regras sociais.

Por instinto de sobrevivência, como os animais, nós não vamos na beira de uma ponte e pensamos: "ah, vou me jogar". Só se for um suicida, alguém

passando por uma depressão, com algum problema que considera muito grave. Normalmente a gente se defende, certo? Isso é instinto de sobrevivência. Um dos instintos de sobrevivência mais fortes que temos é o de viver em bando. Temos esse registro em nosso cérebro: de que se vivermos em bando, nós vamos sobreviver mais. Assim como os animais. Você vê muitos animais vivendo em bando. Ou seja, isso é normal. Porém os humanos, para viver em bando, buscam ser aprovados e aceitos e, de forma primitiva e inconsciente, fazem uma leitura do que é aprovado e aceito — como, por exemplo, as opiniões das pessoas, as escolhas das pessoas e as roupas. E simplesmente entramos nesse sistema, nessas convenções sociais, nos valores, crenças e princípios. Dos outros.

Quando nascemos já existe uma linguagem acontecendo, quer dizer que já existem as dinâmicas que funcionam com aquela família. Já existe uma cultura social, religiosa e familiar; existem as opiniões e como as pessoas resolvem e reagem a cada situação. Então você já nasce entendendo que o mundo é daquele jeito. Você simplesmente entende que é assim que as coisas são, é assim que as pessoas se comportam. É assim que é a vida.

Existem três formas de cultura: religiosa, familiar e social. Elas geram crenças, valores e princípios. E você não precisa sair do país para ver uma cultura diferente: na casa ao lado, com certeza existe uma cultura diferente da sua — como por exemplo rezar ou não antes de comer, comer na mesa com todos reunidos ou não como é a organização da casa, etc. Tudo isso é cultural.

Cada família tem uma cultura, cada pessoa tem uma estrutura cultural. Que são as suas crenças, os seus valores e os seus princípios. É aí que aquele instinto de sobrevivência de participar do bando aparece se quer participar do grupo, pertencer àquele grupo. Entretanto existe o seu EU mais profundo que pode ter uma opinião, uma vontade diferente do grupo em que você vive. Nesse caso, o que fazer? O que o grupo julgará certo ou o que eu quero? Freud chamava isso de superego, o seu julgador interno baseado nessas crenças, valores e princípios. E além de julgador, define a punição caso transgrida as regras. Jung vai chamar de persona: a personalidade que mostramos para as pessoas quando queremos aprovação e aceitação. Essa não é a nossa personalidade verdadeira, não é o nosso EU, e sim uma personalidade montada para conviver no meio em que vivemos. É exatamente a coisa da qual devemos nos livrar para nos individuar!

Em resumo: o que é a individuação? Não viver mais a partir das convenções sociais e viver a partir do nosso EU mais profundo. Você tem esse EU que tem escolhas, tem opiniões e tem comportamentos; ele tem uma personalidade, tem um caráter, vai se movimentar no mundo, vai ter escolhas no mundo e vai ter comportamentos no mundo que muitas vezes são diferentes dessa persona.

Se a persona é a personalidade que a gente monta para ser aceito no nosso meio, cada vez que sofremos a dor de um abandono, cada vez que nos sentimos rejeitados, cada vez sentimos dor, angústia ou sofrimento, instintivamente pensamos no que fazer para não passar mais por aquela dor, e então criamos a persona para nos proteger.

E essa persona montada para agradar, para ser aceita, para ser aprovada ou para se defender vai te afastando desse seu EU. E cada vez que você não vive o seu EU, você sofre uma violência interna.

Então, perceba se você vive em ansiedade, tristeza, raiva, preocupação, dúvida, tentando controlar todas as coisas ou em total descontrole, condicionado por vícios. Isso quer dizer que você não está vivendo esse EU. E assim fica impossível viver o seu propósito. E sem propósito você não tem direção na vida, fica perdido, apenas fazendo o que a sociedade e as situações que vive te pedem.

E como é que vamos viver esse propósito de vida? Só existe um caminho: se conectar com o seu EU. Só o seu EU consegue viver um propósito verdadeiro. E para isso temos que ser verdadeiros com nós mesmos, deixando as personas de lado para sermos nós de verdade. Não podemos confundir com objetivos de vida. “Ah, eu quero comprar uma casa”. Isso não é propósito. Isso é um objetivo. Uma compra. “Ah, eu tenho o objetivo de expandir a minha empresa”. “Eu tenho o objetivo de sair de onde eu moro”. “Eu tenho o objetivo de largar o vício”. São objetivos.

E é bom ter objetivos. Isso nos faz caminhar. Faz a gente entrar em ação e prosperar na vida. Mas isso não é o propósito. Às vezes todos esses objetivos que você tem não estão vinculados ao seu propósito. Isso pode te causar mais alienação. Isso vai te afastando mais da plenitude, da completude.

A verdadeira felicidade não está em um pico de prazer — como quando compramos um carro novo, quando estamos em uma festa, quando fazemos sexo ou tomamos uma bebida alcoólica; esses são picos emocionais, alienações

da realidade ou picos de alegria. Quando conquistamos algo — como quando somos promovidos no emprego — precisamos entender que são picos de alegria ou alienação dessa realidade; nada disso é felicidade e a gente fica viciado nesses picos de alegria achando que aquilo é felicidade. Então tem gente que fica obsessivo em dinheiro, fica obsessiva em fama, fica obsessivo em um monte de coisa achando que vai atingir a felicidade, mas nunca está satisfeito. Por quê? Porque tem uma coisa chamada doença do SELF, que é a alienação desse EU; é uma vida fútil em que a pessoa faz apenas o que a cultura mandar, porém sem noção nenhuma do próprio EU.

Plenitude e completude são exatamente a verdadeira felicidade. Isso é felicidade, e só atingimos quando encontramos esse EU e vivemos um propósito. Para isso, o caminho de viver esse EU é ter a coragem de se desvincular do que os outros pensam de você ou o que eles vão pensar se você fizer as coisas que realmente quer e da maneira que realmente quer; se vestir como o EU entende que expressa quem esse EU é ou trabalhar no que te dá sentido na vida. Enfim, não importa o que seja, mas que seja EU.

Você pode estar pensando: "mas eu não ligo para o que os outros pensam", "eu não estou nem aí para a opinião dos outros, eu vivo e sou do jeito que eu quero", porém se essa resposta veio muito rápida na sua mente, cuidado! Se avalie, você pode sim estar individuado, entretanto se avalie com mais calma. Isso pode ser exatamente um mecanismo de resistência ou de alienação desse EU.

Podemos ainda pensar: "ah, mas eu tenho que pagar as contas. Não posso exercer a profissão que eu gostaria porque eu não vou sobreviver". Aí está uma mentira que alguém contou para você. Se existe no seu EU um registro que é para você fazer aquilo, aquilo vai dar certo! Você vai prosperar. Precisa ter perseverança; precisa ter aceitação; precisa ter aprendizado naquilo como qualquer outro ramo, qualquer outro trabalho; precisa de um processo de maturação, de desenvolver competências. É normal. Às vezes somos muito arrogantes e muito ansiosos, queremos que as coisas deem certo de um dia para o outro. E outras vezes as pessoas se preocupam tanto com a desaprovação dos pais, do meio em que vivem, que não fazem nada.

Não importa a opinião do outro, mas o bem do outro. E fazer o bem para o outro não é fazer o que ele quer. Se não prejudicar direta ou indiretamente ninguém, então faça o que acha que tem de ser feito.

Lacan tem uma frase maravilhosa sobre isso:

"Amar é dar o que não se
tem a alguém que não o quer."
— Jacques Lacan

Quer dizer, às vezes o outro está precisando de paciência e ele não quer receber a sua paciência, mas você também não tem paciência para dar. Quando a gente consegue dar essa paciência, ou seja, dar aquilo não tem para aquele que não quer, isso é amor, é evolução. Assim dizendo: "eu deixei as minhas defesas de lado", "eu deixei o que o outro vai pensar de lado", "eu pensei mais no outro do que em mim mesmo". E isso é evolução. Isso é um sinal de amor, de individuação.

Quando buscamos nos proteger, preocupados com a opinião do outro, sempre acionaremos essa persona, sempre usaremos uma personalidade preparada para lidar com o meio, aquilo que não é você e não é o que o outro precisa.

Então, isso faz de você uma pessoa alienada. Uma coisa que nos impede de nos individuarmos é o medo da solidão. Ficarmos sozinhos. Pois você pensa: "eu não vou ser aprovado", "eu não vou ser aceito pelo outro", "o outro vai me deixar", "eu vou ficar sozinho". E aí quem vai te proteger e te dar carinho? Quem vai ser o seu porto seguro? E esse medo é o que nos mantém nessa persona.

Temos então que aprender a lidar com a nossa própria solidão, pois relacionamento algum vai cobrir essa solidão, apenas o encontro com seu EU verdadeiro. Sendo assim eu não vou ter mais medo de perder as pessoas.

É natural que quando você é você de verdade, perde algumas pessoas; você tem que estar preparado para isso, pois não é todo mundo que está preparado para lidar com a verdade e a evolução do outro. Porém pessoas vão e pessoas vem, e quando você está sendo você, atrairá pessoas novas e conectadas com o seu propósito.

Nunca tenha medo de perder pessoas. Muitas pessoas que você achava que ia perder, não vai perder. E outras pessoas que você não achava que perderia, vai perder. É normal. Entretanto, se você está mantendo uma pessoa na sua vida que só se relaciona com você porque você não é você, não acha que tem alguma coisa errada nessa relação? Se alguém coloca uma condição de

amor, tipo “eu te amo desde que você faça o que eu quero”, “desde que você seja o que eu aprovo”, isso não é amor. Quando o amor tem uma condição, não é amor: é controle.

Então você tem que ter paciência para que as pessoas se adaptem ao seu EU. Pois até mudar essa relação, às vezes demora um pouco; às vezes é o seu próprio esposo, namorada, pai, mãe ou amigo. É normal desse processo; é importante dar esse tempo para as pessoas se acostumarem com o seu novo EU. E você verá que essas relações serão mais saudáveis. Os seus vínculos serão muito mais fortes.

Algumas pessoas se vão, mas outras pessoas virão. Porque você será um ímã de si mesmo. Atrairá pessoas que concordam e que querem o seu EU; e essas relações são maravilhosas. Isso dá o fluxo natural da vida.

Nós só vamos viver esse EU quando abandonarmos o medo de perder as pessoas; quando perdermos o medo da crítica dos outros; quando soubermos diferenciar o que é da cultura e o que é do EU. Diga em voz alta, sem nenhuma vergonha ou medo:

EU VOU SER TUDO O QUE EU POSSO SER NO MUNDO

Determine ser você mesmo daqui para frente. Então reveja a sua vida, reveja as suas opiniões, reveja as suas escolhas e com quem você está preocupado. Cada vez que você for se vestir, perceba se você está se vestindo para o outro ou para você.

AFIRMAÇÃO DA INDIVIDUAÇÃO

Eu sou a virtude em forma de individuação
Eu não me preocupo com a opinião do outros
Eu não me preocupo com a opinião de meus pais e familiares
Pois eu sei quem sou e aceito quem eu sou

Eu não busco mais ser aceito
Eu não me importo em ser aprovado
Eu vivo o meu EU mais profundo

Deixo minhas máscaras para trás
Deixo múltiplas personalidades para trás
Eu vivo o meu EU mais profundo

Não busco mais o reconhecimento
Não me interessa o aplauso
Eu vivo o meu EU mais profundo

Tomo minhas decisões a partir do meu Eu e não do senso comum
Eu vivo o meu EU mais profundo
Formo minhas ideias a partir do meu EU e não do senso comum
Eu vivo o meu EU mais profundo

Revelo minha identidade em qualquer lugar para qualquer um
Não me preocupo mais com o julgamento dos outros
Eu vivo o meu EU mais profundo

Meus medos e minhas experiências ruins não irão mais me dominar
Eu vivo o meu EU mais profundo

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.

OS 7 PASSOS DA INDIVIDUAÇÃO

1. ENTENDER: entenda: a máscara te protegeu um dia, mas hoje te prende.
2. RECONHECER: que máscaras você usa? (o durão, o coitado, o "de boa", a do bando) Escreva.
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.

4. ANCORAR: escolha uma **âncora da individuação**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: quando o grupo te empurrar a algo: **respira, conta até cinco**, e pergunte "isso sou eu, ou é a minha máscara?".
7. REGISTRAR E REPETIR: anote no diário onde você foi "você" e onde usou a máscara. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

- **Dia 1:** escreva quem você era antes do bando, do crime, da cadeia.
- **Dia 2:** escreva quem você quer ser daqui a 5 anos.
- **Dia 3:** tome uma decisão pequena **só sua**, sem perguntar ao grupo.
- **Dia 4:** diga "não" a algo que você só faria pra ser aceito.
- **Dia 5:** liste 3 valores que são seus de verdade (não do bando).
- **Dia 6:** faça uma coisa que **você** gosta, que te faz bem.
- **Dia 7:** escreva uma carta do "você de hoje" para o "você que vai sair".

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO
(até 3 min cada)

1. O que é uma "máscara", com suas palavras?

2. Que máscara você mais usou na vida?

3. O que o medo de "ficar de fora" já te fez fazer?

4. Quem você é quando ninguém do grupo está olhando?

5. Dá pra ter amigos sem virar fantoche? Como?

6. O que é seu de verdade e o que é cópia do bando?

7. O que te impede de ser você mesmo aqui dentro?

8. Quem você admira por ser "quem é", sem máscara?

9. Qual o risco de continuar de máscara a vida toda?

10. Que primeiro passo você dá pra ser mais você?

MEU DIÁRIO 

Escreva todo dia: onde fui eu mesmo,
onde fui a máscara, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

- Você diz "não" mais fácil quando algo não é você..
- Para menos pra pensar "o que vão achar de mim".
- Começa a saber o que **você** quer da vida.
- Sente menos necessidade de "provar" que pertence.

No fim da semana:

Você não precisa ter todas as respostas sobre quem é. Precisa só ter **começado a procurar o seu rosto**.



Eu não sou o meu passado e nem o grupo.
Eu escolho quem vou ser.

· VIRTUDE 3 ·

BRANDURA



A História

No pátio, todo mundo respeitava ele — mas não era pela violência. Era pelo contrário: nunca ninguém o tinha visto perder a cabeça. Provocavam, e ele só olhava, calmo. Diziam que ele era "de paz", mas ninguém testava. Um moleque novato, achando que ele era mole, partiu pra cima. Ele desviou, segurou o moleque sem machucar, e disse baixo: *"Calma. Você não quer pagar o preço dessa briga."* O novato entendeu na hora: o homem mais forte ali era o que **não precisava** explodir.

A VIRTUDE EM UMA FRASE:

Brandura é ter a força de não explodir.

O que é — e o que não é

Brandura **não é** ser mole, covarde ou "pão com manteiga". **É** ser dono da própria reação: sentir a raiva e **não** ser arrastado por ela. É a diferença entre o homem que **tem** a força e o homem que é **arrastado** pela força. Explodir é fácil — qualquer um faz. Segurar é que é de gente forte de verdade.

O que acontece no seu cérebro

A raiva nasce no **alarme** do cérebro (Capítulo 1). No gatilho, ele dispara antes de o **freio** pensar — é o apagão chegando. A brandura é o **treino do freio**: você instala, por repetição, uma **pausa** entre o gatilho e a reação. É a pausa da Cátia: *"respira, conta até cinco"*. Nessa pausa, o freio tem tempo de voltar e assumir. Cada vez que você usa a pausa, ela fica mais forte e automática.

Por que isso te liberta

Quantos anos a mais nascem de **um segundo** de explosão? A brandura é o que está entre você e mais uma tragédia. Dominar a explosão é dominar a sua data de saída, a sua segurança, a sua família. O homem que controla a própria raiva não é controlado por ninguém que queira tirá-lo do sério.



Entendendo a Virtude da Brandura pela Virtologia

"O cavalheiro procura ser suave no falar, mas rápido no agir."
— Confúcio

Brandura corresponde a: temperança, prudência e estabilidade emocional. Temperança significa ter moderação, equilíbrio e parcimônia em suas atitudes; nomeia a qualidade ou virtude de quem atua comedidamente, com prudência, sem a prática de exageros. É ter controle sobre as suas paixões; é ter sobriedade em suas atitudes e decisões; é evitar os excessos em seus apetites, desejos e vontades.

Do latim "temperantia", quer dizer "guardar o equilíbrio".

Pessoas que atingiram o temperamento brando são, em geral, de expressão relaxada, calma. Tem aperto de mão gentil, voz branda e de baixo volume. É o caso do indivíduo de andar moderado a lento, pausado nas respostas, moderado em suas respostas verbais, não acelera o final da sentença, não corta o discurso do outro quando está falando — aliás, é muito raro interromper quando o outro fala —, não apresenta agressividade na fala e não fala de modo apressado. Não reage de maneira intensa quando é impedido de realizar as coisas e tem até dificuldade em ser hostil, não costuma responder de forma monossilábica. Raramente usa o punho cerrado ou o dedo apontado para enfatizar a sua fala.

Um dos maiores exemplos que temos de temperamento brando é Mahatma Gandhi. Muitas pessoas são rudes, grossas, mal-educadas e muitas

vezes agressivas sem motivo. A agressividade no tom de voz afasta o interlocutor e o fluxo natural de ideias; o que poderia ser prazeroso e benéfico, passa a ser uma troca de farpas pelas expressões vocais ou até mesmo pelas palavras. As pessoas têm que se conscientizar sobre o modo como falam umas com as outras; a rispidez não é o caminho da evolução. Se alguém não te der atenção quando fala com doçura e afabilidade, não é com agressividade que você vai ser escutado.

"O que temos a aprender?
Temos que aprender a ser mansos
e humildes; se formos mansos e humildes,
aprenderemos a rezar. Se aprendermos
a rezar, então iremos pertencer a Jesus."
— Madre Teresa de Calcutá

A temperança quer dizer moderação. É ter equilíbrio. A vida precisa de equilíbrio emocional. É a velocidade que estamos funcionando, não apenas na fala, mas no modo de pensar e agir também.

Essa virtude é uma das mais extraordinárias porque ela vai te ajudar a perceber as outras virtudes. Quando temos um comportamento imediatista, acabamos tendo a fala rápida, isso quer dizer que estamos usando os instintos primitivos. Quando praticamos a brandura, conseguimos observar o que está acontecendo com mais clareza.

Criamos uma percepção maior e assim uma cautela maior — mas uma cautela que vem da brandura e não do medo, que são coisas bem diferentes. A cautela que vem do medo, vem também com um comportamento imediatista, um comportamento reativo. Na brandura, não. É simplesmente calma. É o famoso pensar duas vezes, pensar com calma, aí agir de forma branda. Então esta velocidade — tanto da fala, do pensar e do agir — vem de uma ansiedade e um temperamento imediatista.

A brandura não pode estar só na fala, não pode estar só no agir ou só no pensar; ela tem que estar nos três: na fala, no pensar e no agir. Tem que estar em tudo. Então, de forma branda, você observa o mundo com essa temperança, o que vai te trazer um equilíbrio emocional: você vai pensar melhor nas coisas, vai decidir melhor as coisas, vai ter menos ansiedade e vai conseguir ter sobriedade.

O medo e o desejo fazem com que a gente corra na vida. Fazem com que a gente atropele a vida. Pare e se observe: a sensação é de que não vai dar tempo de fazer as coisas? Ainda mais em um mundo tecnológico, de tantas informações e mudanças tão rápidas, ficamos com a impressão de que nada vai dar tempo e que temos que nos atualizar a cada minuto. Sim, mas dá tempo. Dá tempo de se atualizar, dá tempo de fazer as coisas. A gente perde muito mais tempo no imediatismo do que na brandura.

Veja que interessante: de forma mais lenta, com calma, com temperança, com equilíbrio e com cautela acabamos observando e percebendo mais, e assim decidindo e agindo melhor. Perdemos muito menos tempo do que sendo imediatista, sem ter que refazer as coisas malfeitas pela pressa, sem criar conflitos.

O imediatista acha que está fazendo tudo muito rápido, está resolvendo as coisas rápido e na verdade está fazendo uma confusão, perdendo muito mais tempo. É óbvio que a brandura é muito mais lucrativa na sua vida, é muito melhor para você fazer a gestão da sua própria vida. Mas não só em gestão de tempo, no entanto em questão de equilíbrio interno. A sua frequência vai se equilibrar. Se você está com uma frequência muito agitada, se você está em uma frequência muito alta, você está com as portas abertas para o ódio, para a raiva e para a tristeza.

O imediatismo faz você se ligar a esses sentimentos, a esses estados emocionais com frequências muito baixas — como o ódio, a irritação e a impaciência. Mas entenda: quem abriu essa porta para essas frequências, para entrar nesse estado, foi você. Tem que agir, pensar e falar com brandura. Você vai causar um impacto no ambiente, nas decisões e vai se tornar internamente mais equilibrado.

Você vai ter equilíbrio para si e para o ambiente. As pessoas dificilmente vão brigar com você, pois a brandura desarma as pessoas agressivas. Não entre na frequência do outro, deixe que o outro entre na sua frequência, use a voz de garganta e nunca a voz de cabeça.

Falando dessa forma — mais calmo, pausado, com ponto e vírgula —, você vai provocar esse equilíbrio no ambiente e em si mesmo. A brandura é o contrário da comunicação violenta. Muitas pessoas são agressivas por nada.

Você vai ter ganhos enormes nas suas relações e no seu equilíbrio. E

quando as pessoas tiverem essa comunicação violenta, rude e grossa com você, não entre nessa vibração, não entre nesse clima. Se mantenha brando.

Brandura é a forma de falar? Não somente. Um dos itens da brandura é a forma de falar. Mas lembre-se: é também a forma de pensar, sem agitação, sem essa loucura de "o que vai acontecer?" e "não vai dar tempo". Calma, tudo vai dar tempo.

Pare e pense: "vou pensar nas alternativas, o que eu tenho que fazer?", "quais as melhores opções?". Esse desespero nunca resolveu nada. Ele sempre atropela as coisas. Assim, na hora de tomar decisões, tome decisões brandas, mesmo nas decisões mais arriscadas, pois muitas vezes, na vida, precisamos ter essa perseverança, essa coragem de arriscar algumas coisas. Até nessas horas com maior risco temos que pensar de forma branda.

Brandura não pode ser confundida com uma cautela neurótica, passividade, com falta de ação, com uma pessoa que não resolve as coisas e que é pacata. Brandura não é isso. O brando entra em ação, resolve, vai à luta, porém de forma branda.

Para escutar as pessoas, use a brandura também. Você percebe tudo que as pessoas estão dizendo quando falam com você? O imediatista, quando está escutando as pessoas, as interrompe. Ou termina a frase delas. No final da frase, o imediatista termina a frase da outra pessoa. Ou já está respondendo antes mesmo dela acabar a frase. Não dá um tempo. Ela não escuta a fala do outro.

A sua agitação, o seu imediatismo e o seu nervoso não irão resolver o problema, saiba disso. Nunca uma reação nervosa, uma agressividade ou uma violência resolveram alguma coisa, muito pelo contrário, só multiplicou os problemas. Então, BRANDURA!

Você vai evitar muitos problemas na sua vida, vai resolver as coisas de formas extraordinariamente diferentes e vai ter soluções e resultados extraordinários. Você vai se se surpreender com a virtude da brandura, pois essa competência é mais extraordinária do que você imagina.

Treine a comunicação não violenta, pausada, branda e com calma, e você vai ver os grandes resultados que vai ter nas relações, na solução dos problemas e no seu equilíbrio emocional. Você vai perceber que quanto mais treina a brandura, mais você consegue perceber as outras virtudes. Onde você

foi orgulhoso? Onde você foi arrogante? Egoísta? Onde você não conseguiu ter abnegação? Onde você não conseguiu assumir responsabilidades? Onde você não foi grato? Quando a gente diminui esta velocidade, percebemos muito melhor e temos consciência de como resolver as situações muito mais rápido, com uma percepção muito maior.

Repita e repita várias vezes a afirmação da brandura. Vá internalizando esses pensamentos de calma, de tranquilidade, de equilíbrio emocional e de temperança. Faça os exercícios, eles são fundamentais.



AFIRMAÇÃO DA BRANDURA

Eu sou a virtude em forma de brandura
Eu uso a fala de forma mansa e de tom gentil
Eu não apresso as coisas
A brandura se torna parte de mim

A calma e a tranquilidade reinam em mim
A brandura se torna parte de mim

A ansiedade e a pressa não fazem mais parte da minha vida
Pois sei que isso só me faz atropelar a vida
A brandura se torna parte de mim

Eu domino meu orgulho e a agressividade não faz parte de mim
A brandura se torna parte de mim

Observo a vida com calma
Penso nos problemas com cautela e ponderação
A brandura se torna parte de mim

Eu escuto o que as pessoas falam e penso antes de responder
E de forma humilde e tranquila digo minha opinião
A brandura se torna parte de mim

As dificuldades da vida não roubarão minha brandura
Pois sei que o imediatismo não resolve
A brandura se torna parte de mim

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.

OS 7 PASSOS DA BRANDURA

1. ENTENDER: entenda: a explosão é o alarme passando por cima do freio.
2. RECONHECER: quais são os seus gatilhos? (desrespeito, injustiça, ser ignorado). Escreva.
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.
4. ANCORAR: escolha uma **âncora da brandura**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: sentiu o sangue subir? **Respira fundo e conta até cinco** — antes de qualquer palavra ou gesto.
7. REGISTRAR E REPETIR: anote onde a raiva veio e se você usou a pausa. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

- **Dia 1:** treine respirar fundo 5 vezes, devagar. Repita 3 momentos no dia.
- **Dia 2:** escreva os 3 gatilhos que mais te fazem explodir.
- **Dia 3:** num momento de irritação leve, use a pausa antes de falar.
- **Dia 4:** fique alguns segundos em silêncio antes de responder algo que te irritou.
- **Dia 5:** fale com alguém num tom calmo, mesmo discordando.
- **Dia 6:** afaste-se de propósito de uma situação que ia te tirar do sério.
- **Dia 7:** escreva como teria sido um apagão seu **se** você tivesse usado a pausa.

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO

(até 3 min cada)

1. O que acontece no seu corpo quando a raiva chega?

2. Diferença entre brandura e covardia?

3. Conte uma explosão que te custou caro.

4. Quanto tempo dura, de verdade, a "vontade de revidar"?

5. O que ajuda você a se acalmar?

6. Por que “contar até cinco” funciona?

7. Quem é mais forte: quem explode ou quem segura? Por quê?

8. Onde você mais precisa da pausa na sua rotina?

9. O que muda na cadeia se você não explode?

10. Qual vai ser a sua âncora da calma?

MEU DIÁRIO 

Escreva todo dia: onde a raiva veio,
se usei a pausa, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

- Entre o gatilho e a sua reação existe agora um **espaço**.
- Você se afasta em vez de partir pra cima.
- Consegue falar irritado **sem** gritar ou agredir.
- As pessoas notam que você está “mais tranquilo”.

No fim da semana:

Se você segurou **uma** explosão que antes teria acontecido, você já provou pra si mesmo que é capaz. Repita.



Antes de reagir, eu respiro.
A força de verdade é não explodir.

· VIRTUDE 4 ·

PERDÃO



A História

Ele odiava o homem que o tinha entregado. Por anos, alimentou esse ódio: planejava a vingança, remoía de dia, sonhava de noite. O ódio era a primeira coisa ao acordar e a última ao dormir. Um dia, um companheiro perguntou: *"E esse cara, onde está agora?"* — "Solto, vivendo a vida dele." — *"Então deixa eu ver se entendi: ele está livre lá fora, e você está preso aqui duas vezes — pela cadeia e pelo ódio que você carrega por ele. De quem é essa prisão?"* Foi um soco. O ódio não machucava o outro. Machucava **só ele**.

A VIRTUDE EM UMA FRASE:

PERDÃO É ME LIBERTAR DO QUE ME PRENDE.
NÃO É SOBRE DAR RAZÃO A QUEM ME FERIU.

O que é — e o que não é

Perdoar **não é** dizer que o que fizeram com você foi certo, nem virar amigo de quem te feriu, nem esquecer. **É** soltar o ódio que está te corroendo **por dentro**. Perdão é, antes de tudo, um presente que você dá a **si mesmo**: largar um peso que só você está carregando.

O que acontece no seu cérebro

A vingança é parte do orgulho (Capítulo 2): o cérebro quer "acertar a conta" pra restaurar a sua posição. Mas remoer ódio mantém a sua mente **girando em torno da ferida** — um disco arranhado tocando a mesma dor,

dia e noite. Isso mantém o seu cérebro no modo de estresse e sofrimento, prende você no passado. Perdoar **desliga** esse disco. Não apaga o que houve — solta a corrente que prende você ao que houve.

Por que isso te liberta

Carregar ódio é beber veneno esperando que o outro morra. Enquanto você odeia, **o outro** continua mandando na sua paz, na sua noite de sono, no seu humor. Perdoar é tomar isso de volta. É dizer: "você me feriu, mas não vai mais comandar a minha vida". Aí, sim, você está livre.

Entendendo a Virtude do Perdão pela Virtologia

"Perdoai as nossas ofensas, assim como nós perdoamos aos que nos tenha ofendido."
— Jesus Cristo

A primeira coisa a entender sobre perdão é que:

PERDÃO É HUMANO.
O NÃO PERDÃO É NEURÓTICO.

Ou seja, o ser humano é bom e é natural perdoar, o que você vai entender neste capítulo é porque não consegue ser mais humano.

Devemos desejar todo bem, do fundo do coração, a esse outro que errou para conosco. O perdão liberta a nossa mente e o nosso coração, pois quando temos mágoa, rancor ou raiva de uma pessoa, travamos o fluxo da vida, fazemos associações de tudo relacionado à situação e ficamos defensivos e rancorosos.

O perdão tem que ser igualmente praticado para consigo mesmo. Quando carrega culpa, você se julga e entra em um estado

de autopunição, de autossabotagem inconsciente, afastando todas as coisas boas e travando o fluxo da vida.

• Orgulho	• Fantasia da culpa reparadora no outro
• Mecanismo de defesa	• A não compreensão das faixas de evolução do outro
• Busca por justiça	• Não aceitar ser pago com a ingratidão
• Projeção de suas próprias punições	• **ORGULHO**

Não dar o braço a torcer, não sair por baixo ou não deixar o outro que errou se dar bem. Tudo isso é puro orgulho. Uma das maiores expressões do orgulho é "ninguém pode errar comigo!". O orgulhoso acha que as pessoas não podem errar consigo pois tem a fantasia de que todos devem saber como trata-lo e se importar com ele. Os orgulhosos não admitem que ninguém pode ser ferido, porque isso fere a sua importância perante os outros.

Perdoar pode nos fazer pensar que somos bobos ou fracos, e se perdoarmos muito, poderemos sempre ser passados para trás. Por isso, para perdoar, é preciso antes de tudo lutar com essa ideia e aceitar; primeiro que aos olhos da sociedade podemos ser bobos e fracos sim, e que isso não importa. Não importa o que os outros pensam de você. Ou seja, não importa quer dizer que não quero ter importância.

Você foi enganado, prejudicado e ainda assim vai perdoar? "Você é um otário" — assim pensam os primitivos. O orgulhoso precisa do reconhecimento das pessoas.

Você não quer se passar por bobo. Então a gente não libera o perdão. Por quê? Porque ficamos pensando no que os outros vão pensar sobre a nossa atitude do perdão.

Perdoar não é permitir que o outro erre com você novamente, é parar de vibrar ódio e mágoa em relação a uma memória.

Então pare, seja forte, firme, maduro e perdoe sim. Use o perdão. Lembrando: o perdão não é essa posição arrogante do "eu te perdoo". Você não é ninguém para perdoar alguém.



O PERDÃO É PARAR DE VIBRAR ÓDIO E MÁGOA, E COMEÇAR A VIBRAR AMOR.

Quando você deixa de vibrar ódio e mágoa, aceita o que aconteceu, deixa para lá e vibra amor para a pessoa. Isso é perdão. Perdão não é essa posição de dar algo para alguém, você não é Deus. Saia dessa ideia de superioridade. "Você está absolvido", "Ó, eu te perdoei". Saia dessa posição! Você não é Deus. Você tem só que aceitar, parar de vibrar ódio e mágoa, e vibrar amor. Isso é perdão.

"Ó fiéis, sede perseverantes na causa de Deus e prestai testemunho, a bem da justiça; que o ódio aos demais não vos impulsione a serdes injustos para com eles. Sede justos, porque isso está mais próximo da piedade, e temei a Deus, porque Ele está bem inteirado de tudo quanto fazeis."
— O Alcorão, Al-Maidah-8

MECANISMO DE DEFESA

Quando alguém fere um animal, ele vai olhar para o agressor com medo. Qualquer reação brusca que o indivíduo tiver, ele vai ter a lembrança da dor. Então se alguém te causou dor, é muito simples: você vai reagir a essa dor. E você não quer passar por dor de novo. Sendo assim, como forma de autodefesa, o EGO vai, de forma inconsciente e primitiva, tentar afastar quem e o que te causou dor. O indivíduo nessa situação, só de pensar em dar o perdão, entra em ansiedade e fica sintomático, podendo até ficar exaltado e agressivo.

Então a primeira coisa que você tem que fazer é trabalhar a própria virtude da aceitação. Não aceitar aquilo que aconteceu me faz reagir defensivamente com qualquer movimento que lembre o que me causou a dor.

Lembre-se: animais se defendem, humanos pensam na realidade.

BUSCA POR JUSTIÇA

Os medíocres não aceitam que alguém erre e ainda saia absolvido, que se dê bem. Muitos que se dizem extremamente corretos não percebem que o perdão é mais correto; é ser um humano reto de boas condutas; mais do que alguém que busca por justiça.

Pense: quem você acha que é mais evoluído? Quem busca a justiça dos homens ou quem perdoa? O perdão não é justo.

"Todos os seres humanos vêm da mão de Deus e todos nós sabemos alguma coisa a respeito do amor de Deus por nós. Qualquer que seja nossa religião, sabemos que, se realmente quisermos amar, precisamos primeiro aprender a perdoar antes de qualquer outra coisa."

— Madre Teresa de Calcutá

PROJEÇÃO DAS SUAS PRÓPRIAS PUNIÇÕES

De forma inconsciente, o indivíduo busca uma justiça de que todos devemos receber do mundo igualmente. Se todos somos irmãos, temos os mesmos direitos. Isso é uma visão distorcida de Tudo Somos UM. Temos que ter a união como irmãos, porém cada um está em uma faixa de evolução diferente com as suas dinâmicas próprias para a sua evolução. Por isso pessoas orgulhosas e infantis — que ainda questionam Deus e o mundo por não terem as mesmas vantagens que outras pessoas — não conseguem liberar perdão, pois elas querem receber perdão primeiro; elas se sentem injustiçadas por perdoar e não serem perdoadas.

FANTASIA DA CULPA REPARADORA NO OUTRO

Inconscientemente, alguns indivíduos pensam que se não perdoarem, que se deixarem a pessoa como culpada, ela vai aprender o seu erro. Porém isso só está acontecendo na cabeça do indivíduo, o outro nem sabe o que está acontecendo, ou não percebe a situação dessa forma. Outro ponto importante

dessa dinâmica econômica interna do EGO é que isso é uma expressão de orgulho; o indivíduo que impõe um aprendizado ao outro, tem certeza do que é certo! E isso é muito errado, é orgulho!

A NÃO COMPREENSÃO DAS FAIXAS DE EVOLUÇÃO DO OUTRO

Também é preciso usar a competência do não julgamento para com o próximo que te causou mal. Não julgar já é difícil quando o erro afeta os outros, mas a excelência do não julgar é quando o erro afeta a nós, e mesmo assim não julgamos e perdoamos.

De forma primitiva, de forma reativa, julgamos como forma defensiva. O que importa é você compreender de fato que cada pessoa tem um estágio de evolução; uma motivação interna inconsciente; uma neurose; um transtorno. E que, às vezes, você foi um objeto nesse teatro interno do outro. Esse outro nem tem noção real do que fez.

Entender as faixas é um ato de amor e de consciência. Quem entende que cada um está em uma faixa de evolução diferente, não cobra do outro o que ele não pode entregar; esperar que alguém primitivo não vai te ferir é o mesmo que esperar que o seu cachorro use o vaso sanitário.

Nunca calcule o merecimento do outro para perdoá-lo.

Aceite o que aconteceu. Aceite. Pronto. Acabou. Nunca mais fique desejando que aquilo não tivesse acontecido. Esqueça. Página nova. É assim que a gente tem que fazer com o perdão. É parar de vibrar a mágoa. É parar de vibrar o ódio. E vibrar amor para aquela pessoa.

Simplesmente entenda que cada um tem um estágio de vida, teve as suas motivações, mesmo que erradas, e deixe para lá. Eu vou entender o estágio de evolução dele e assim entender que é o que ele tinha para entregar.

NÃO ACEITAR SER PAGO COM A INGRATIDÃO

Fazer o bem sem ostentação é uma das máximas que as religiões propõem como o verdadeiro bem, porém como você realmente sabe que não quer nada em troca, lá em seu íntimo? No fundo — no fundo —, você quer pelo menos a gratidão dessa pessoa beneficiada. Quando somos pagos com a ingratidão e isso não nos afeta, essa é a maior prova de que fizemos o bem de

mão única. Se você receber ingratidão, não se esqueça de perdoar.

São 4 estágios de evolução do perdão:

1. Quando fazemos uma coisa boa para uma pessoa, esperamos de alguma forma o recíproco.

2. Quando fazemos o bem para uma pessoa e esperamos no mínimo um "obrigado".

3. Aquele que faz o bem ao próximo sem esperar nem um "obrigado", mas sem ser prejudicado.

4. Fazer o bem para as pessoas e aceitar ser pago com a ingratidão.

"Deveis sempre ajudar os fracos, embora sabendo de antemão que os a quem fizerdes o bem não vô-lo agradecerão. Ficai certos de que, se aquele a quem prestais um serviço o esquece, Deus o levará mais em conta do que se com a sua gratidão o beneficiado vô-lo houvesse pago. Se Deus permite por vezes que sejais pagos com a ingratidão, é para experimentar a vossa perseverança em praticar o bem."
— Allan Kardec

AUTOPERDÃO

Uma das pessoas principais que você tem que perdoar é a si mesmo. O mundo está mergulhado em culpa. Por quê? Por causa do desejo. Eu desejo algo, e se não se realizou, vou caindo em uma sequência emocional, onde a primeira etapa é a frustração, depois o ódio; aí vem o ódio em ação que é a destruição; e logo depois a culpa. E nessa culpa eu entro em autossabotagem.

Fico sabotando a minha vida, porque todo culpado tem que pagar pela culpa. E se você é o culpado, você fica sabotando a sua vida, se punindo para pagar essa culpa. E é um boleto infinito. Porque não paga, não acaba nunca. Você vai ficar se punindo a sua vida inteira e aquela culpa não acaba. Você tem que se perdoar e ponto. Todo mundo merece perdão. Todo mundo erra. Todo

mundo é humano. Você tem que olhar para si e falar: "estou perdoado". Eu estou em evolução e é normal que eu erre, que faltas vão ocorrer em minha vida.

Existe a **culpa lógica** e a **culpa ilógica**. A culpa lógica é aquela na qual eu prejudico uma pessoa de forma consciente, livre e premeditadamente querendo fazer o mal para essa pessoa. A palavra fundamental para a culpa lógica é a premeditação, dessa forma você realmente foi culpado. E mesmo assim merece perdão.

A culpa ilógica é aquela na qual temos um desejo que foi frustrado e nos vemos como responsáveis. Por exemplo, imagine que você vai no hospital visitar o seu pai todos os dias. Ele está em coma. Um ano inteiro. Todos os dias você vai. Um dia você fala: "eu estou vindo aqui o ano inteiro, hoje eu vou tirar o dia para mim, para eu fazer alguma coisa que quero". Nesse dia, o seu pai morre. Qual o sentimento? De culpa!

Mas pare para pensar: você premeditou isso? Agora você sabe o que é culpa lógica, a verdadeira culpa. Simplesmente você não queria que o seu pai morresse. Então, por esse desejo frustrado, vem essa sequência emocional, e aí vem a culpa. Na psicanálise chamamos de "sentimento de culpa".

Esse sentimento de culpa é uma culpa ilógica, ou seja, não é culpa sua, mas você vai entrar em culpa e vai ficar também na autossabotagem. Então você precisa também se perdoar dessas culpas ilógicas. Não se deixe cair nesse jogo do inconsciente, do superego; não seja um tirano consigo mesmo. Não deixe o seu inconsciente ser tirano com você. Isso é libertador. É um processo fantástico que você vai fazer na sua vida. Se perdoe das culpas ilógicas. Se perdoe das culpas lógicas. Perdoe quem errou com você; perdoe quem faltou com você; perdoe todas as pessoas. Vibre amor. Você merece isso porque vai te tornar um ser humano melhor, mais limpo, mais livre. E aí vai poder ser o melhor ser humano possível para as outras pessoas.

Apronte-se para recomeçar se perdoando e perdoando as pessoas! A vida está te esperando! Você não está fazendo todo o bem que pode? Você não está sendo o melhor que pode para as pessoas? Por quê? Porque você fica ainda se sabotando. Então pense fortemente sobre isso.

"Quantas vezes perdoarei a meu irmão? Perdoar-lhe-eis, não sete vezes, mas setenta vezes sete vezes. Aí tendes um dos ensinos de Jesus que mais vos devem percutir a inteligência e mais alto falar ao coração. Confrontai essas palavras de misericórdia com a oração tão simples, tão resumida e tão grande em suas aspirações, que ensinou a seus discípulos, e o mesmo pensamento se vos deparará sempre. Perdoar aos inimigos é pedir perdão para si próprio; perdoar aos amigos é dar-lhes uma prova de amizade; perdoar as ofensas é mostrar-se melhor do que era."

— Allan Kardec

AFIRMAÇÃO DO PERDÃO

Eu sou a virtude em forma de perdão
Eu me perdoo de todo mal que já fiz
Pelo mal consciente e pelo mal inconsciente
Eu me perdoo
Pelo mal com intenção e pelo mal sem intenção
Eu me perdoo

Eu vibro amor no lugar da raiva
Eu vibro amor no lugar da mágoa
Pois eu perdoo quem me feriu
A culpa não faz parte da minha vida
Pois eu me perdoo

A tristeza não faz parte da minha vida
Pois eu me perdoo
A autossabotagem não faz mais parte da minha vida
Pois eu me perdoo

Que o amor que vibro agora chegue para todos
Que me ofenderam e me feriram
Que o amor que vibro agora transborde
Meu coração de luz e paz
Pois eu perdoei a mim e a todos
Que passaram em minha vida

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.

OS 7 PASSOS DO PERDÃO

1. ENTENDER: entenda: o ódio prende **você**, não o outro.
2. RECONHECER: quem você ainda não perdoou? Escreva os nomes (inclusive **você mesmo**).
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.
4. ANCORAR: escolha uma **âncora do perdão**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: quando a lembrança do ódio voltar: **respira, conta até cinco**, e diga "eu solto".
7. REGISTRAR E REPETIR: anote o que pesou e o que você conseguiu soltar. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

• **Dia 1:** escreva o nome de quem te feriu e o que aconteceu (escreva só pra você).
• **Dia 2:** escreva o que esse ódio **te** custou (sono, paz, anos).
• **Dia 3:** escreva uma carta de perdão que você **não** vai enviar.
• **Dia 4:** perdoe **você mesmo** por um erro — escreva.
• **Dia 5:** cada vez que o ódio voltar hoje, diga "eu solto" e respire.
• **Dia 6:** faça um gesto de paz com alguém de quem você estava chateado aqui dentro.
• **Dia 7:** escreva como é o seu peito **sem** aquele peso.

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO
(até 3 min cada)

1. O que é perdão, com suas palavras?

2. Perdoar é fraqueza ou força? Por quê?

3. O que o ódio já te tirou?

4. É possível perdoar sem esquecer? Como?

5. Por que é tão difícil perdoar a si mesmo?

6. Quem está "preso" quando você odeia?

7. Perdoar é o mesmo que confiar de novo? (não)

8. Que peso você gostaria de soltar?

9. Como o perdão muda o seu dia a dia?

10. Qual o primeiro nome (pessoa/situação) da sua lista do perdão?

MEU DIÁRIO

Escreva todo dia: o que pesou, o que soltei, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

- Você pensa menos vezes na pessoa que te feriu.
- A lembrança ainda vem, mas **dói menos**.
- Dorme melhor; o peito fica mais leve.
- Começa a perdoar até os **seus próprios** erros.

No fim da semana:

Perdoar é um processo, não um interruptor. Se o peso ficou **um pouco** mais leve, você já começou a se soltar.

Eu solto o que me prende.
Perdoar é tirar a corrente do meu próprio pescoço.

· VIRTUDE 5 ·

ACEITAÇÃO



A História

Todo dia, ele socava a parede da cela pensando na pena: *"não é justo, eu não devia estar aqui"*. As mãos viviam machucadas, e a pena continuava lá, igualzinha. Gastava toda a sua força brigando com o que não podia mudar — e não sobrava força pra mais nada. Até o dia em que um companheiro disse: *"Essa parede não vai cair. Mas o que você faz com o tempo aqui dentro, isso é seu."* Ele parou de socar. Pela primeira vez, olhou em volta e perguntou: *"o que eu posso fazer com o tempo que eu tenho?"* Foi quando a vida dele recomeçou.

A VIRTUDE EM UMA FRASE:

ACEITAÇÃO É PARAR DE GASTAR A MINHA FORÇA BRIGANDO COM O QUE NÃO DÁ PARA MUDAR.

O que é — e o que não é

Aceitação não é conformismo, desistência ou "baixar a cabeça" pra tudo. É o contrário: é parar de desperdiçar energia no que não se muda, pra ter força de mudar o que se pode. Aceitar a realidade é o primeiro passo pra agir sobre ela. Quem não aceita onde está, não consegue dar um passo pra sair de lá.

O que acontece no seu cérebro

Quando você bate de frente, sem parar, com algo que não muda, o cérebro entra num beco sem saída: vem o sentimento de **"não tem jeito"** — e esse sentimento, repetido, derruba você (é o terreno da desesperança). Aceitar **abre** essa porta de novo: tira você da briga inútil e libera a sua mente pra

enxergar o que **dá** pra fazer. Não é fraqueza — é economizar a sua força pra onde ela funciona.

Por que isso te liberta

Tem coisas que você não controla: a pena, o passado, o que os outros fazem. Brigar com isso é socar a parede. A aceitação te devolve a sua força pra investir onde ela rende: no seu estudo, no seu trabalho, na sua mudança, na sua família. Aceitar o que não muda é o que te dá poder sobre o que muda.



Entendendo a Virtude do Perdão pela Virtologia

Essa é uma das virtudes mais importantes que temos que aprender: a aceitar a vida como ela é. Aceitar a vida não é aceitar as coisas como você quer, é entender que devemos continuar sempre trabalhando para o melhor sem ter certeza do que vai acontecer, e lidar bem com o que já aconteceu. A maioria das pessoas em depressão não aceita suas vidas nas circunstâncias em que se encontram. Deseje o futuro, esqueça o passado e viva o aqui e agora.

ACEITAR NÃO É SER CONFORMADO,
E SIM ACEITAR O QUE NÃO DÁ PARA SER MUDADO.

Essa é a grande diferença entre aceitar a vida e se conformar com os problemas. Como pode alguém não aceitar as suas perdas, se nelas estão os aprendizados que precisamos? Não aceitar isso é acreditar que não se precisa aprender nada. Achar que aquela situação não está no seu controle, no seu planejamento, mas que deveria estar, é pura arrogância.

Não dá para mudar coisas que são imutáveis, por exemplo, a morte de alguém! Dá para a gente mudar isso? Não dá! E quando a gente não aceita algo que não dá para ser mudado, tomamos dois caminhos: ou nós ficamos com raiva e ódio, ou entramos na tristeza, podendo levar à depressão. Tudo isso porque nós não temos a virtude da aceitação.

A aceitação é um dos principais motivos da neurose humana. Ela vem do orgulho, da necessidade de importância, da arrogância diante da vida. Eu não aceito que a pessoa amada me deixou. Eu não aceito que a minha empresa faliu. Eu não aceito o meu corpo. Eu não aceito as minhas origens. Eu não aceito que aquela pessoa morreu. Essas coisas não estão em suas mãos!

Você pode fazer de tudo para mudar as coisas, contudo, certas delas não podem ser mudadas. E é nesse ponto que temos que trabalhar a aceitação. Não se trata de ser conformista; ao contrário, pois o conformista não muda o que é possível mudar, e quem não tem aceitação não se conforma em não conseguir mudar o impossível.

O conformado é o contrário de ter aceitação. Tem coisas que ele pode mudar na vida dele. E ele entra em uma zona de conforto, em uma posição de vítima, culpando todo mundo e a todos. Culpa o governo, os pais, o marido, a esposa, os filhos, a situação, o dinheiro... Tudo. Já quem tem aceitação não culpa ninguém e entra em ação para mudar o que dá para ser mudado; e o que não dá, simplesmente aceita.

Para o conformista, o problema é a falta da virtude da responsabilidade, que é a virtude que você vai estudar mais à frente. Aceitação não é ser conformista. Aceitação é aceitar a vida como ela é. A maioria das neuroses humanas vem do indivíduo não ter a virtude da aceitação. O arrogante quer que as coisas saiam como ele planejou.

Como mecanismo de sobrevivência primitiva temos a tendência de ter controle sobre as coisas. Nós não podemos ter controle sobre as coisas. Nós temos que planejar e dar o melhor de nós. Porém os resultados de nossos esforços não estão no nosso controle. As pessoas controladoras são pessoas neuróticas.

Normalmente elas estão paradas na sua fase anal — que é o desenvolvimento do controle, da independência, da relação com o dinheiro, com o pai. Pessoas que tiveram abandono paterno não tiveram reconhecimento nessa fase da infância e, portanto, têm a tendência de desenvolver um controle sobre as coisas.

A pessoa tem a falsa ideia de que se ela controlar as coisas, nada de mal vai acontecer, só as coisas boas vão acontecer. Isso não é verdade. Nós temos apenas que dar o nosso melhor e aceitar o fluxo natural da vida. A vida muitas

vezes tem um destino para a gente, tem um caminho a ser trilhado, porém, se tentamos controlar, não conseguimos enxergar as coisas boas ao nosso redor.

Com a minha arrogância, o meu orgulho quer o sucesso, a fama, quer ser rico, reconhecido, quer muita coisa e deseja muita coisa. E nesse desejo, a pessoa não consegue enxergar a si mesma, porque o orgulho dela está sempre na frente. Ela está sempre querendo, querendo, querendo...

Você pode estar se perguntando: "então não temos que desejar?". Sim, você tem que desejar as coisas para o seu bem, para a sua família, para o seu próximo; principalmente para o seu próximo. Mas veja o que você quer. Se, no fundo, as coisas que você está desejando ou o que você está querendo é sempre algo voltado a ter importância para as pessoas. Por exemplo, fama e dinheiro são coisas que vão te enaltecer para conseguir ganhar reconhecimento, poder e dominância. Por essas coisas, o seu desejo é primitivo.

E aí, quando essas coisas não acontecem, você entra no ódio ou na depressão, pois isso significa que você não teve importância e as coisas saíram do seu controle. E o arrogante não admite que as coisas saiam do seu controle.

O arrogante não quer perder o controle das coisas. O controlador quer que todas as pessoas façam o que ele deseja, mesmo sem dizer às pessoas o que fazer. Ele não quer que nada saia do seu planejamento. Isso é loucura. Isso é neurose.

Se você se identifica como um controlador, ou você identifica pessoas controladoras que querem controlar tudo na própria vida e quer controlar a vida das outras pessoas, entenda: esse sistema é para evitar a dor. Alguma dor interna, do passado, que inconscientemente faz acreditar que se tiver o controle, pode evitar de passar por essa dor novamente, pode evitar o sofrimento, não sentir angústia.

A vida é caos. A dor faz parte da vida!
Então evitar a dor, é evitar a vida. Pense nisso!

As pessoas que ficam controlando as coisas são pessoas com medo, com dúvida, com falta de fé. A fé é extremamente importante, está ligada na virtude da aceitação. A perseverança é uma outra grande parceira da

aceitação. Porque o indivíduo que tem aceitação, aceita o fluxo da vida, ele aceita os acontecimentos da vida.

Se algo deu errado, "que se dane, vamos tentar de novo; vou tentar uma outra coisa". Tem pessoas que param no primeiro fracasso. A coisa deu errado, a pessoa para no sofrimento e no vitimismo. "Ah, meu Deus, coitado de mim, eu sou péssimo". E começa a se julgar, a se culpar. Ele entra em um looping negativo, só de fracasso. E isso ocorre porque ele não aceitou! Não aceitou que algo deu errado, que saiu do seu planejamento; simplesmente aceite e fique de boa.

Lute pelas coisas, mas se não acontecer, escute a vida. Temos que escutar a vida. Às vezes, uma coisa que você acha que é muito boa pode ser o caminho errado da sua vida.

Eu gosto de me colocar como exemplo, pois isso é ser humano é realidade e digo: "muitas coisas deram errado na minha vida; hoje eu olho para trás e digo: graças a Deus que deu errado! Eu fali uma empresa de brinquedos, tive vários projetos na vida que não deram certo. E se eles tivessem dado certo, eu não estaria aqui hoje realizando o meu propósito! Eu não estaria tão pleno, tão completo. Eu estaria perdido!".

Coisas que dão errado hoje, às vezes estão protegendo o seu futuro, protegendo o seu caminho. Então, o que temos que escutar? A vida.

ESCUTE A VIDA.

Às vezes estamos em uma situação que é muito ruim, muito ruim mesmo, mas você só está vendo que é ruim, porque não está acontecendo o que você deseja. Você tem que olhar para cada situação e se perguntar: o que eu tenho que aprender com essa situação? Será que eu sou responsável por estar aqui? O que eu devo fazer de diferente? Qual virtude tenho que aprender nessa situação?

Quem tem a virtude da aceitação está sempre focado no futuro e não no passado; temos que focar no que vamos fazer daqui para frente. Eu olho para o passado só para investigar o que eu fiz de errado, e tudo bem! Mas o arrogante,

o orgulhoso, não quer admitir os seus erros, não quer admitir que fez errado. Dói dar o braço a torcer para a vida e para as pessoas.

E quando a gente é orgulhoso demais para dar o braço a torcer, nós nos afundamos no próprio erro, ficamos cegos e o fluxo da vida para, as coisas boas deixam de acontecer.

Você quer que a sua vida ande para a frente? Aceite as coisas do passado e as coisas que não podem ser mudadas!

Tenha autoconhecimento, investigue o seu momento, se acolha e se veja. Olhe tudo o que você não aceitou: a morte de um pai ou de uma mãe, uma decepção no amor, uma violência doméstica, um abuso. Olhe as coisas sobre as quais você é inconformado.

Se você diz: "é um absurdo que aquilo aconteceu comigo"; "é um absurdo que o meu pai e a minha mãe fizeram isso comigo"; "é um absurdo eu ter nascido na favela"; "é um absurdo o meu pai não ter pagado a minha faculdade". Se você acha que a vida é injusta, você não aceita a sua própria vida, por isso é tão difícil viver nela.

Se algo foi injusto, você aceitando ou não, não vai fazer diferença. Aliás, só vai mudar se você aceitar. Então, a grande mudança da sua vida, a grande cura das neuroses, está em olhar para o nosso passado e aceitar como ele foi. Porque não existe ressignificação. Uma memória é uma memória. A minha mãe me espancava e o meu pai fugiu com outra família? Ok, tenho que aceitar aquilo.

Quando você olha para essas memórias do seu passado, se te dá raiva ou tristeza, você não aceitou aquilo. Você pode estar pensando: "eu vou aceitar que a minha mãe me espancava". Isso é passado. Você não pode voltar lá no passado e mudar aquilo.

Só que o nosso inconsciente é atemporal. O que é atemporal? Eu acho que eu consigo voltar no passado e mudar as coisas. Só que não consegue, caro aluno, não consegue. Então não adianta você não aceitar o seu passado.

O que eu estou dizendo é que você tem que olhar para estas memórias: "a minha mãe me batia"; o "meu pai nunca me reconheceu"; "o meu pai foi embora"; "eu sofri humilhação na escola"; "eu tinha um corpo, um rosto feio e as pessoas não me aceitavam socialmente". Então, pegar qualquer coisa que te deixa inconformado, qualquer mal que as pessoas ou a vida fizeram com você,

dizer: "já que não posso mudar isso, eu aceito isso! Aceito que a minha mãe não me amou. Aceito que o meu pai não me amou do jeito que eu queria, que eu merecia, mas não aconteceu. E, se não aconteceu, eu aceito. Eu aceito a minha vida como ela foi".

Diga essas palavras em voz alta várias e várias vezes:

- Eu aceito a minha vida como ela foi.
- Hoje eu quero o meu futuro.
- Eu vou lutar para o meu futuro bom, sem ficar reagindo ao meu passado.

Todas as vezes que você disser isso, com muita força, você vai trazer a sua mente para o presente. Pensar no seu futuro e pensar sem medo, sem dúvida; sem evitação das coisas do passado.

A minha mãe me batia, o meu pai batia na minha mãe, e ainda quero me relacionar com pessoas violentas, ou acabei me tornando uma pessoa violenta? Com esse histórico, se eu me torno uma pessoa violenta, isso é denominado identificação com o agressor. O nosso inconsciente acha que se eu tiver a mesma forma de quem me agrediu, eu posso me proteger da agressão.

O nosso inconsciente acha que se eu também for ausente com as pessoas, eu estou me defendendo do meu pai ausente. Se eu for violento com as pessoas, eu estou me protegendo da violência do meu pai. Não é verdade. Você só se tornou uma pessoa violenta e ausente. Então perceba as coisas que você passou de dor, angústia e sofrimento na sua vida, e aceite.

AFIRMAÇÃO DA ACEITAÇÃO

Eu sou a virtude em forma de aceitação
A partir desse momento eu aceito a vida
Eu aceito as coisas que não podem ser mudadas
Eu aceito o fluxo natural da vida
Eu aceito não ter controle sobre os outros
Eu aceito a vida

Eu aceito não ter controle dos acontecimentos
E as coisas saírem do planejado
Eu aceito a vida

Eu aceito a perda das pessoas que eu amava
Eu aceito a perda de sonhos que não se realizaram
Eu aceito a perda de tudo que era bom e foi me retirado
Eu aceito a vida

Eu aceito os outros com seus defeitos
Eu aceito meus defeitos
Eu aceito minhas imperfeições
Eu aceito a vida
Eu aceito meu corpo como ele é
A raiva não faz mais parte mim
Pois eu aceito a vida

A tristeza e a depressão não fazem mais parte de mim
Pois eu aceito a vida
Aceito meus pais como eles foram e são
Aceito tudo que não recebi em minha vida
E não quero mais mudar isso
Eu aceito a vida

Aceito as coisas ruins que me aconteceram
Eu não tenho mais medo delas
Eu aceito tudo que já me aconteceu
Eu aceito meu passado
Eu aceito meu futuro

Aceito não ter recebido amor da forma que gostaria
Aceito dar mais amor do que receber
Aceito não ter sido amado da forma que gostaria
Aceito não ser amado
Aceito que os outros não entendem
Minhas vontades e desejos
Eu aceito a vida

Eu aceito novos começos
Eu aceito novas pessoas
Eu aceito as diferenças
Eu aceito as mudanças não planejadas
Eu aceito as dificuldades
Eu aceito a mim mesmo como eu sou

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.

OS 7 PASSOS DA ACEITAÇÃO

1. ENTENDER: entenda: brigar com o que não muda só gasta a sua força.
2. RECONHECER: com o que você mais "soca a parede"? Escreva.
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.
4. ANCORAR: escolha uma **âncora da aceitação**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: quando a revolta com o que não muda vier: **respira, conta até cinco**, e pergunte "isso eu controlo?".
7. REGISTRAR E REPETIR: anote o que aceitou e a força que sobrou. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

• **Dia 1:** faça duas listas: "o que eu **não** controlo" e "o que eu controlo".
• **Dia 2:** escolha **uma** coisa da primeira lista e diga "isso eu aceito".
• **Dia 3:** escolha **uma** coisa da segunda lista e aja sobre ela hoje.
• **Dia 4:** repare quantas vezes no dia você "soca a parede" (só observe).
• **Dia 5:** transforme uma reclamação em uma ação possível.
• **Dia 6:** aceite uma limitação sua sem se xingar por ela.
• **Dia 7:** escreva o que você vai **fazer** com o tempo que tem aqui.

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO

(até 3 min cada)

1. Aceitação é o mesmo que desistir? Por quê?

2. Com o que você mais bate de frente sem mudar nada?

3. O que você **controla** na sua vida hoje?

4. O que muda quando você para de socar a parede?

5. Como aceitar sem virar conformado?

6. O que é mais difícil de aceitar pra você?

7. Onde você poderia investir a força que sobra?

8. Aceitar o passado é possível? Como?

9. O que você pode fazer **hoje** com o seu tempo?

10. Qual vai ser a sua âncora de calma?

MEU DIÁRIO 

Escreva todo dia: o que aceitei,
onde investi minha força, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

- Você "soca a parede" menos vezes.
- Separa rápido na mente o que controla daquilo que não controla.
- Investe energia no que rende, não na revolta.
- Sente menos aquele aperto de "não tem jeito".

No fim da semana:

Aceitar não é gostar do que aconteceu. É parar de sangrar a mão na parede e usar essa força pra construir.



Eu aceito o que não posso mudar
para ter força de mudar o que posso.

· VIRTUDE 6 ·

AJUDA AO PRÓXIMO



A História

Ele se achava um lixo. Pensava: *"minha família estaria melhor sem mim, eu só dou trabalho, sou um peso."* Tinha quase desistido de tudo. Aí chegou um moleque novo na ala — perdido, com medo, sem saber as regras, prestes a arrumar problema sério. Sem pensar, ele puxou o moleque de lado e ensinou como se virar. No dia seguinte, o moleque agradeceu: *"se não fosse você, eu tinha me ferrado."* Algo se acendeu no peito dele. Pela primeira vez em muito tempo, ele tinha **feito falta**. Ele **importava**.

A Virtude em uma Frase:

Ajudar o próximo é deixar
de ser um peso e passar a fazer falta.

O que é — e o que não é

Ajudar **não é** se anular nem deixar que se aproveitem de você. **É** usar o que você tem — força, experiência, escuta, tempo — pelo bem de alguém. É sair da sua própria dor pra ver a dor do outro. E, no caminho, descobrir que você tem valor — porque quem ajuda, **importa**.

O que acontece no seu cérebro

Lembra do holofote que só ilumina "você" (Capítulo 5)? Quando a gente só vive a própria dor, o cérebro se fecha e vem o pensamento "eu sou um peso, ninguém me quer". Ajudar o próximo **vira o holofote** pra fora e **reconecta** você com as pessoas. E tem mais: o cérebro foi feito pra viver em vínculo —

quando você ajuda de verdade, ele responde com uma sensação boa, de pertencer. Você deixa de se sentir sozinho porque **deixa de estar** sozinho.

Por que isso te liberta

O sentimento de "eu não sirvo pra nada, sou um peso" é um dos mais perigosos que existem — ele afunda a pessoa. Ajudar é o **antídoto** direto: é a prova, na prática, de que você faz diferença. Quem faz falta pra alguém tem motivo pra se cuidar, pra mudar, pra seguir. Ajudando o outro, você salva também a **si mesmo**.



Entendendo a Virtude da Ajuda ao Próximo pela Virtologia

"A caridade é um exercício espiritual. Quem pratica o bem coloca em movimento as forças da alma. Quando os espíritos nos recomendam com insistência a prática da caridade, eles estão nos orientando no sentido de nossa própria evolução; não se trata apenas de uma indicação ética, mas de profundo significado filosófico."
— Chico Xavier

Ajuda ao próximo corresponde ao altruísmo, solidariedade, empatia, generosidade, compaixão; é ser prestativo e benevolente. Amor ao próximo não é ajuda ao próximo; não se pode confundir o estado de amor com caridade.

Amor ao próximo é sentir amor. Caridade é amor em ação.

Amar é uma virtude fundamental. Sem amor, a caridade não pode existir. É importante começar com o amor ao próximo, mas precisamos entrar em ação e entender que amor não tem hora ou dia marcados para acontecer. Quando surge a oportunidade de ajudar, devemos estar prontos para atender. Este deve ser o seu lema: onde houver necessidade, atenda. Dentro das **Faixas de Evolução** do ser humano, podemos observar como a caridade se comporta:

- **Faixa do Sentir (mais elevada):** Faz o bem e ainda aceita ser pago com a ingratidão.
- **Faixa da Consciência Parcial:** Faz o bem e não espera nada em troca.
- **Faixa do Pré-desenvolvimento:** Faz o bem esperando algo em troca.
- **Faixa da Sensação:** Não faz nada.
- **Faixa Primitiva (mais baixa):** Faz o mal.

Você deve se fazer 4 perguntas em relação à caridade: Para quem? Por quê? Como? Qual? Vamos começar com a primeira pergunta que você deve se fazer.

Para quem?

As pessoas normalmente selecionam o próximo. Elas dizem: "eu já ajudo na igreja, já faço a minha parte", entretanto, que parte é essa? É um absurdo selecionar um lugar para ajudar o próximo; o próximo são todos os próximos. Onde a necessidade se apresentar, atenda! Mesmo nos lugares mais sujos e repugnantes, muitas vezes é lá onde a ajuda se faz mais necessária.

"Quanto mais repugnante o trabalho, maior o efeito do amor e do serviço cheio de alegria. Se eu não tivesse recolhido a mulher que foi comida por ratos – seu rosto, suas pernas etc. –, eu não poderia ser uma Missionária da Caridade. A sensação de repugnância é humana."
— Madre Teresa de Calcutá

A sua família é considerada o seu próximo — assim como o seu irmão, esposa e esposo. Por outro lado, uma pessoa desconhecida que encontra na rua também pode ser considerada o seu próximo, mesmo que não esteja no seu horário de voluntariado. A pergunta "quem é o meu próximo?" é fundamental

para ampliar a sua percepção sobre o amor ao próximo e o verdadeiro significado da caridade. Todos são o meu próximo, porém, é normal que a rotina do dia a dia nos afaste das pessoas que estão à nossa volta. É difícil ajudarmos a todos, pois passam muitas pessoas na nossa frente todos os dias, e nem sempre temos tempo ou recursos para ajudar.

Às vezes, quando estamos dirigindo, encontramos pessoas necessitadas na rua: o ideal seria ajudar a todos, mas isso nem sempre é possível. Por isso devemos nos basear no que é perfeito, no que é ideal, e não no que é possível. Se não, ficamos justificando para nós mesmos, colocando desculpas do tipo: "ah, isso é muito distante, isso é utópico".

"Tratai com benevolência vossos pais e parentes, os órfãos, os necessitados, o vizinho próximo, o vizinho estranho, o companheiro, o viajante e os vossos servos, porque Deus não estima arrogante e jactancioso algum."
— O Alcorão

Veja a importância de nos preocuparmos com os problemas mundiais. Com fome, doenças e conflitos, o mundo pode parecer um lugar miserável. Eu poderia estar aqui o dia todo listando problemas sem fim, e ainda assim não seria capaz de descrever todos eles. Mas há pessoas que não parecem se importar com essas questões. Precisamos entender que todos somos iguais e que devemos cuidar uns dos outros; seja na Síria, Índia, Japão, Nordeste, Bahia, São Paulo ou em qualquer lugar onde haja seres humanos, todos são nossos próximos. Não estou sugerindo que você fique obcecado com os problemas do mundo, mas é importante reconhecê-los e fazer a sua parte para ajudar.

O importante é adquirirmos a consciência de que existem pessoas em situações difíceis ao redor do mundo e que podemos fazer a diferença, mesmo que seja de forma pequena. Podemos contribuir com doações, com gestos de gentileza e solidariedade, com ações que promovam a paz e o bem-estar social. Não precisamos ficar obcecados pelos problemas, mas sim ter empatia e agir de forma positiva. Cada um pode fazer a sua parte para tornar o mundo um lugar melhor.

Por quê?

Se encontrar alguma resposta dentro de você, do tipo: "Vou ser bom e ir para o céu"; "As pessoas verão que sou bom e vão me aprovar"; "Porque essa pessoa que estou ajudando é uma pessoa importante pra mim ou ela pode no futuro ser importante para mim".

Se encontrar alguma dessas ou outras respostas parecidas, saiba que você não está ajudando o seu próximo, e sim a si mesmo.

O verdadeiro "por que" não pode ser confundido com egoísmo, e sim deve ser o caminho de evolução, que é alcançar a felicidade. O que é felicidade? A felicidade é um estado, certo? As pessoas confundem com alegria, confundem a sensação de alegria com felicidade. Porém, a verdadeira felicidade é a completude e a plenitude. Você só pode alcançar a verdadeira completude e plenitude através da caridade.

Quando você coloca o amor em ação e toca a vida de outra pessoa, uma coisa mágica acontece: você é transformado. Não é a gratidão que recebe, nem como você é visto pela sociedade por ter ajudado. É quando você percebe que tocou a vida de alguém e que pode realmente fazer a diferença nessa vida. É aí que algo extraordinário acontece dentro de você, e você se sente completo e pleno. A única forma de alcançar essa plenitude é conectando-se com os outros; é ajudando aqueles que precisam, sem julgamentos ou preconceitos. Assim alcançamos a felicidade.

"Quando todos os desejos pessoais tiverem desaparecido, poderá ainda restar um desejo de ver o resultado do teu trabalho. Se auxiliares alguém, quererás ver quanto o ajudas-te; talvez até queiras que ele o veja também, e que te seja grato"
— Krishnamurti

Como?

Dividimos em:

Caridade **passiva** ou **ativa**?

Ou seja, você espera ser chamado à ação, situação ou você vai buscar as suas causas e projetos para fazer a caridade? Os dois são importantes, porém avalie se falta um deles.

Quando praticamos o bem de verdade, normalmente é incômodo, fora de nossos interesses, fora de nossa rotina; é fazendo algo que nos obriga a sair da zona de conforto. Quando vemos alguém desconhecido caído na rua, pensamos: "não é problema meu", mas se for aquele amigo mais íntimo, ajudamos. No entanto, qual é a diferença entre eles? Não quero dizer que não temos que ajudar o nosso amigo ou o nosso familiar, ao contrário, família em primeiro lugar. Porém, família em primeiro lugar não quer dizer **no único lugar**; muitas pessoas precisam de nossa ajuda e muitas vezes elas estão bem embaixo do nosso nariz. Uma a cada sete pessoas vai dormir com fome no mundo; é um número assustador.

É muito fácil ajudar os outros quando isso não implica em perda; quando você não deixa de atender a outro compromisso; quando você não sai do seu conforto. Isso não é fazer o bem, é o mínimo. Trabalhos voluntários com dia e hora marcados, ou seja, só quando você pode, são fáceis de fazer. Você acha mesmo que com hora marcada está fazendo alguma coisa muito importante?

Doar a roupa velha e os brinquedos usados... Você acha que está fazendo alguma coisa fantástica? Quando você doar a sua roupa mais bonita que acabou de comprar; o brinquedo de que o seu filho mais gosta; quando você sair de casa para amparar um necessitado na hora do seu descanso ou de sua diversão; quando você deixar de ser egoísta e sair realmente da sua zona de conforto para ajudar o próximo... Aí sim você terá dado o primeiro passo para o que realmente é doar.

A forma de caridade ativa é mais difícil do que a passiva, pois é necessário proatividade, e aquele para quem que você vai oferecer o seu ato de amor, muitas vezes não o quer. Já é difícil você sair da sua zona de conforto quando alguém te pede auxílio, mas quando alguém não te pede e você está enxergando a situação, você pode sim ser proativo, levantar-se e ajudar. E, dessa forma, colocar o seu amor em ação, pois isso que é amor. Lacan genialmente disse: "amor é dar aquilo que não se tem, para aquele que não quer".

Vejo pessoas usarem os seus talentos, as suas competências, o seu tempo, o seu dinheiro e a sua energia para construir e criar coisas fantásticas

em todas as áreas. Vou dar apenas um exemplo, lembrando que isso ocorre em todas as áreas. Pense quanto recurso extra — não apenas financeiro — é utilizado para se construir um edifício de última geração, moderno, ganhador de prêmios em arquitetura, daqueles extremamente exagerados e imponentes, que só massageiam o ego do dono e do arquiteto...

Agora, imagine se esse investimento fosse usado para ajudar as pessoas que sofrem no mundo? Todas essas criações e construções, todo desenvolvimento que parece esplêndido, na verdade é movido pelo orgulho, com o objetivo de fazer com que se sinta importante, de ser reconhecido pelo sucesso, dinheiro, fama e poder. Esse direcionamento dos talentos e dos recursos é uma agressão ao mundo.

"Em fazer o bem sem ostentação há grande mérito; ainda mais meritório é ocultar a mão que dá; constitui marca incontestável de grande superioridade moral, porquanto, para encarar as coisas de mais alto do que o faz o vulgo, mister se torna abstrair da vida pre sente e identificar-se com a vida futura; numa palavra, colocar-se acima da Humanidade, para renunciar à satisfação que advém do testemunho dos homens e esperar a aprovação de Deus. Aquele que prefere ao de Deus o sufrágio dos homens prova que mais fé deposita nestes do que na Divindade e que mais valor dá à vida presente do que à futura. Se diz o contrário, procede como se não cresse no que diz."
— Allan Kardec

Ajudar o próximo quer dizer sair da sua zona de conforto e utilizar os seus talentos, competências, tempo, dinheiro e energia tentando dar solução aos problemas do mundo. Fora disso é apenas para o benefício próprio, o que é muito triste. Observe novamente quanto o orgulho e o egoísmo são a chaga da humanidade. Temos recursos suficientes na Terra para que todos vivam adequadamente, mas devido ao orgulho e ao egoísmo temos miséria, guerras e todo tipo de destruição.

Qual?

Quando falamos de caridade muitos pensam logo em situação financeira, como comida, abrigo, roupas etc. Porém, existem várias formas de ajudar o seu próximo. Os tipos de caridade são:

1. Caridade Financeira: doações em dinheiro para organizações ou indivíduos necessitados, contribuir com alimentos, roupas ou itens essenciais para aqueles que precisam.

2. Caridade de Tempo: oferecer tempo e trabalho voluntário para ajudar pessoas ou comunidades.

3. Caridade Educacional: oferecer oportunidades educacionais para pessoas desfavorecidas. Promover aprendizado individual ou em grupo sobre um determinado assunto que pode ajudar a resolver um problema, emocional, moral, financeiro etc.

4. Caridade Terapêutica: prover assistência à saúde mental ou financiar tratamentos para quem não pode pagar.

5. Caridade Médica: prover assistência médica ou financiar tratamentos para quem não pode pagar.

6. Caridade Ambiental: apoiar causas relacionadas ao meio ambiente e à sustentabilidade.

7. Caridade de Habilidades: compartilhar habilidades específicas para ajudar os outros.

8. Caridade Virtuosa: quando agimos pelas virtudes, como por exemplo quando perdoamos; quando agimos com brandura ou paciência; quando disseminamos o bom humor e qualquer tipo das 33 virtudes.

Você pode se identificar com um tipo de caridade, tanto de forma passiva, quanto ativa, porém não se restrinja a um tipo. Esteja aberto a todos os tipos de caridade.

Imagine uma cena: alguém muito rico pedindo ajuda para alguém muito pobre, isso parece não fazer sentido, certo? Mas se pensarmos na caridade virtuosa, aquele rico pode ser muito solitário e a forma de caridade é acolhê-lo. Nunca pense que quem tem mais condições financeiras não precisa ser ajudado.

"A caridade é como uma chama viva: quanto mais seco o combustível, mais viva a chama. Da mesma forma, nosso coração, quando está livre de todas as causas terrenas, se compromete com a prestação de serviço espontânea. O amor de Deus deve favorecer a prestação de serviço total. Quanto mais repugnante o trabalho, maior deve ser o amor, porque vem em auxílio do Senhor disfarçado nos trapos do pobre."
— Madre Teresa de Calcutá

A palavra "altruísmo" indica uma atitude de amor ao próximo ou a ausência de egoísmo, e pode ser usada como sinônimo de filantropia. A palavra foi criada pelo filósofo francês Auguste Comte para descrever um comportamento oposto ao egoísmo. A empatia e a ética consistem em dois dos fundamentos do altruísmo e indicam pessoas que se colocam no lugar do outro, entendendo o que ele está passando e agindo de acordo com isso.

Vejamos outras definições: a palavra "solidariedade" remete a uma responsabilidade recíproca. A compaixão é um sentimento que se caracteriza pela piedade e empatia em relação à tristeza alheia. A compaixão desperta a vontade de ajudar o próximo a superar os seus problemas, consolando e dando suporte emocional. Uma pessoa que tem compaixão consegue compreender o estado emocional alheio e entra em ação para trazer algum alívio. Colocar-se no lugar do outro e entrar em ação para ajudar a curar as suas dores físicas e emocionais é a competência de ajuda ao próximo.

"Quanto mais as pessoas acreditarem que os outros também agem de modo altruísta, maior é a probabilidade de agirem do mesmo modo. O altruísmo simplesmente nos torna mais felizes."
— Dalai Lama



AFIRMAÇÃO DA AJUDA AO PRÓXIMO

Eu sou a virtude em forma de ajuda ao próximo
Eu coloco o meu amor em forma de ação
A caridade é minha prioridade

Eu saio de minha zona de conforto pelo meu próximo
A caridade é minha prioridade
Eu pratico a caridade com todas as pessoas sem julgamento
A caridade é minha prioridade

Eu não escolho as pessoas para fazer o bem
Onde a necessidade se apresentar lá eu estarei
A caridade é minha prioridade

Qualquer dia, qualquer hora
Eu estou disponível e disposto para meu próximo
A caridade é minha prioridade

Eu não deixo meus compromissos do cotidiano
Me cegarem para as dores de meu próximo
A caridade é minha prioridade

Qualquer dia, qualquer hora
Eu estou disponível e disposto para meu próximo
A caridade é minha prioridade

Eu não deixo meus desejos e prazeres
Me cegarem para as dores do meu próximo
A caridade é minha prioridade

Eu domino meu orgulho e me doo para o próximo
A caridade é minha prioridade

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.

OS 7 PASSOS DA AJUDA AO PRÓXIMO

1. ENTENDER: entenda: ajudar tira você da própria dor e te reconecta.
2. RECONHECER: onde você anda fechado só na sua dor? Escreva.
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.
4. ANCORAR: escolha uma **âncora da ajuda ao próximo**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: quando vier a frase na cabeça "eu sou um peso": **respira, conta até cinco**, e pergunte "quem eu posso ajudar hoje?".
7. REGISTRAR E REPETIR: anote quem você ajudou e como se sentiu. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

• **Dia 1:** faça **uma** coisa boa por alguém, sem querer nada em troca.
• **Dia 2:** escute alguém de verdade, sem interromper, por 5 minutos.
• **Dia 3:** ensine algo que você sabe a quem precisa.
• **Dia 4:** ajude um recém-chegado a se virar.
• **Dia 5:** escreva uma carta de incentivo a algum amigo ou alguém da sua família.
• **Dia 6:** ofereça ajuda **antes** de ser pedido.
• **Dia 7:** escreva como você se sentiu ajudando esta semana.

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO

(até 3 min cada)

1. Como é se sentir "um peso"? De onde vem isso?

2. Conte uma vez em que você ajudou alguém.

3. Como você se sente **depois** de ajudar?

4. Por que ajudar faz bem a quem ajuda?

5. Dá pra ajudar sem se anular? Como?

6. Quem, aqui dentro, mais precisa de ajuda?

7. Que dom ou experiência você tem pra oferecer?

8. O que te impede de ajudar mais?

9. Como ajudar muda o clima da ala?

10. Quem você vai ajudar amanhã?

MEU DIÁRIO

Escreva todo dia: quem ajudei, como me senti, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

- Você pensa menos “eu sou um peso”.
- Repara mais na dor e na necessidade do outro.
- Sente-se útil, parte de algo.
- Ajudar começa a vir **naturalmente**.

No fim da semana:

Toda vez que você fez falta pra alguém, você provou que importa. E quem importa tem motivo de sobra pra seguir.

Quando eu ajudo alguém, eu deixo
de ser um peso e passo a fazer falta.

· VIRTUDE 7 ·

ABNEGAÇÃO



A História

A vida inteira ele jogou só pra si: levava vantagem em tudo, passava por cima de quem fosse, sempre calculando o próprio ganho. E, mesmo conseguindo o que queria, vivia sem paz — sempre faltando algo, sempre em guerra. Na cadeia, um velho doente, sem ninguém, foi parar na cela dele. Por puro tédio, começou a ajudá-lo: buscava água, ajeitava as coisas. Não tinha **nada** a ganhar com aquilo. Mas, cuidando do velho, ele sentiu uma coisa que o dinheiro e a vantagem nunca tinham dado: **paz**. Descobriu, tarde, que a vida não girava só em torno dele — e que era justamente aí que morava o sossego.

A VIRTUDE EM UMA FRASE:

ABNEGAÇÃO É DESCOBRIR QUE O MUNDO NÃO GIRA SÓ EM TORNO DE MIM — E QUE VIVER PELO OUTRO TRAZ A PAZ QUE VIVER SÓ PRA MIM NUNCA DEU.

O que é — e o que não é

Abnegação **não é** se anular, se humilhar ou deixar que te explorem. **É** o passo mais alto: tirar o "eu" do centro de tudo. É viver também **pelo outro** — pela família, por um propósito, por algo maior que os seus próprios desejos. É o contrário do **egoísmo**, aquele instinto de "eu em primeiro lugar, sempre".

O que acontece no seu cérebro

O egoísmo, que falamos no Capítulo 2, mantém o seu cérebro o tempo todo girando em torno de **você**: o seu desejo, a sua vantagem, a

sua falta. E viver girando só em si mesmo é cansativo e sem paz — é uma guerra que nunca acaba. A abnegação **muda o centro de gravidade**: do "eu" para o "outro". Quando você passa a viver por algo maior que você, aquele giro aflito em torno de si se acalma. Os que vivem pelo próximo e por um propósito são, justamente, os mais em paz — e os mais livres do velho instinto.

Por que isso te liberta

Enquanto tudo gira em torno de você — dos seus desejos, das suas faltas, das suas vontades —, você é refém deles. Quem vive **pelo outro** e por um propósito encontra um chão que não depende de levar vantagem. É a paz mais profunda que existe: a de quem não está mais em guerra por si mesmo. Esse é o ponto mais alto do Novo Eu.

Entendendo a Virtude da Abnegação pela Virtologia

O termo abnegação provém do latim "abnegatio". Significa sacrificar a sua vontade e os seus interesses. A abnegação implica lutar contra o egoísmo; é a negação de si mesmo; é o caminho para encontrar verdadeiramente o próximo.

O encontro do outro é o encontro com o EU mais profundo e, assim, o caminho para a transcendência. A abnegação implica disciplina e implica saber controlar instintos primitivos, ou seja, os impulsos, os desejos, os sentimentos e as paixões. Nessa negação existe uma opção pessoal que proporciona gozo e satisfação. Os grandes mestres são nosso maior exemplo, pois renunciaram à sua condição divina e fizeram-se homens. Renunciaram à própria vontade e fizeram a vontade de Deus na Terra. Basicamente, abnegação quer dizer renúncia. Renúncia de suas vontades e desejos. Se você lembrar dessa ideia central, desse conceito que é renunciar, você vai estar na direção certa, vai deixar para depois as pulsões, ou seja, como processo secundário, vencendo o instinto primário de prazer e desprazer. Isso, vamos deixar para lá, vamos deixar para depois. Mas deixar o que para depois? A sua vontade, o seu desejo.

Se vier um pensamento em sua mente: "ai, eu queria ir para a praia" e ao mesmo tempo o seu filho fica doente, o que fazer? É claro que um bom pai vai cuidar do filho, mas isso não quer dizer que não vai ficar frustrado por não ter realizado a sua vontade. Pois bem, é aí que deve entrar a abnegação, pois se eu renuncio àquele desejo, àquela vontade, eu fico frustrado e bravo. E irei, inconscientemente e de forma indireta, descontar nesse filho, e ainda terei outras reações somáticas.

Em outras ocasiões acabarei descontando em bebida, descontando no trânsito; outras vezes descontarei na esposa, acabarei deslocando a energia de frustração para outro lugar. E acaba que não sabemos de onde vem o problema, certo? Simplesmente porque você não teve a maturidade de colocar o seu próximo na frente do seu desejo. O inconsciente é instintivo e primitivo, ele pensa: "eu quero satisfazer a minha vontade, eu quero realizar o meu desejo, agora". Porque aquela vontade, aquele desejo, está envolvida em várias outras associações de orgulho, ou seja, são necessidades de poder, de reconhecimento e são ainda primitivas. Por isso eu vou querer sempre o prazer imediato. Então tudo que está ligado ao prazer e ao afastamento do desprazer vem do tronco cerebral, do cérebro reptiliano, e esses instintos são muito fortes e podem dominar o ego.

Então o que é a abnegação?
É vencer o seu tronco cerebral.

ABNEGAÇÃO É A MAIOR EXPRESSÃO DE VENCER O PRÓPRIO EGOÍSMO.

O QUE É O EGOÍSMO? EU PRIMEIRO.
O QUE É A ABNEGAÇÃO? O OUTRO PRIMEIRO.

E para o outro ser primeiro, eu tenho que vencer o meu instinto para poder olhar para o próximo. O maior resumo de vencer o egoísmo é a abnegação.

Muitas das virtudes falam sobre o orgulho, outras sobre egoísmo. Esta, especificamente, fala de forma clara sobre o egoísmo. Então abnegação é dominar o seu instinto primitivo, a sua vontade e o seu desejo, dominar o prazer

e o afastamento do desprazer e colocar o outro em primeiro lugar; a necessidade do outro em primeiro lugar. Isso é abnegação.

É só você pensar nos grandes mestres, o quanto dos desejos próprios e das vontades próprias eles realizavam. Há sempre essa renúncia do próprio desejo, da própria vontade, para viver para a humanidade, para viver para o próximo. Isso é abnegação. Quando pensamos nos grandes mestres, Jesus, Buda e outros, isso fica claro.

A própria história do Buda, que antes foi Sidarta, um príncipe que vivia em uma cidade fechada, e foi prometido para se casar com uma princesa, até o dia em que ele saiu com o seu cocheiro. Ele nunca tinha saído do palácio e então ele viu aquelas pessoas caídas, cheias de doenças, abandonadas, machucadas, miseráveis e perguntou ao cocheiro: "o que é isso?". O que era aquilo tudo que ele nunca tinha visto, já que viveu sempre isolado, blindado daquela realidade? E, quando ele volta para o seu palácio, tira todos os colares, as roupas e todos os bens que carregava e, no dia seguinte, pede para o cocheiro levá-lo de volta à cidade e fala para ele: "diga para o meu pai e para a minha mãe que me desculpem, que eu os amo; peça as minhas desculpas para a minha noiva, mas eu não irei voltar". E assim ele ficou na cidade, fora do seu palácio e viveu a sua história mais conhecida, em que se sentou debaixo da árvore e recebeu toda a iluminação.

Assim ele virou Buda. Contei essa história de forma bem simplificada, apenas para fazer a conexão de que da renúncia vem a iluminação. Quando ele faz esse sacrifício pessoal, da própria vontade, pelo outro, ele vira um herói. Analise a jornada do herói em todo filme que você assiste. O herói só é herói porque sacrificou a própria vontade, sacrificou as próprias facilidades que tinha na vida e a própria vida, algumas vezes. Ou seja, isso é humano. A abnegação é o que esperamos dos heróis.

E nós somos, todos nós, os heróis de nossas vidas para os nossos próximos. Lembrando da virtude da Ajuda ao Próximo: quem é o próximo? Todos somos os nossos próximos. Não é só a minha família, não é só o grupo que eu escolho na minha religião para fazer voluntariado, mas sim todos os próximos; todas as pessoas. Então para você atingir o máximo da sua abnegação, pense como um herói. Esse é o sacrifício do herói. Determine agora ser o herói de sua história.

"Meu Pai, cura-me, mas fazem que minha alma enferma se cure antes que o meu corpo; que a minha carne seja castigada, se necessário, para que minha alma se eleve ao teu seio, com a brancura que possuía quando a criaste.' Após essa prece, meus amigos, que o bom Deus ouvirá sempre, dadas vos serão a força e a coragem e, quiçá, também a cura que apenas timidamente pedistes, em recompensa da vossa abnegação."
— Allan Kardec

É por isso que temos que pensar bastante. Precisamos perceber as necessidades dos outros, todos os dias parando e avaliando se você pensou nas necessidades dos que te rodeiam e caso se importou com aqueles de fora do seu meio, com desconhecidos. Perceba e reflita todos os dias e, assim, vá aumentando essa percepção sobre a sua abnegação.

Será que a minha esposa, o meu esposo, estava precisando de algo? Ou um colega precisava de uma ligação para ser ouvido? Se eu estiver sempre olhando para os meus desejos, vou continuar em um estado muito primitivo, sendo dominado pelo meu inconsciente.

Uma boa pergunta para você é: o quanto eu realizo as minhas vontades? O quanto eu vivo por elas? Pense assim, de 0 a 10, o quanto você vive pelas suas vontades. "Ah, estou com vontade agora de fazer tal coisa". "Ah, estou com o desejo de conquistar tal coisa". Então, o quanto você se move, o quanto desloca as suas ações para um próximo?

Temos que deslocar uma energia grande porque é instintivo realizar um desejo. E isso nos dá a falsa impressão de que vai ser desagradável, porém quando fazemos o bem ao próximo temos um ganho de prazer muito maior; entramos em um estado de plenitude e completude que nenhuma realização de desejo pode dar.

Por outro lado, se você focar nos seus desejos pode ter um pico de prazer e alegria, mas isso passa em instantes ou dias, e aí você precisa de mais e mais. E quando você deixar de ficar satisfeito, vai ter que aumentar a quantidade ou trocar de desejo. Essa é a base do VÍCIO e da COMPULSÃO. Para vencer o vício em qualquer coisa, o caminho mais eficaz e real é desenvolver a virtude da abnegação. O indivíduo que desenvolve a abnegação se livra dos vícios e conquista uma vida de felicidade.



AFIRMAÇÃO DA ABNEGAÇÃO

Eu sou a virtude em forma de abnegação
Elevo minha consciência e compreendo
Que minha evolução vem do amor e da caridade
Eu domino meu egoísmo

Minhas necessidades não são prioridade
A prioridade é meu próximo
Eu domino meu egoísmo

Eu não deixo meus compromissos do cotidiano
me cegarem para as dores de meu próximo
Eu domino meu egoísmo

Não deixo meus desejos e prazeres na frente
Das necessidades de meu próximo
Eu me coloco no lugar do outro e sinto sua dor

Eu me coloco no lugar do outro
e compreendo sua visão de mundo
Eu domino meu egoísmo

Eu domino meus instintos primitivos
E não vejo o outro como ameaça
Eu domino meu egoísmo

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.

OS 7 PASSOS DA ABNEGAÇÃO

1. ENTENDER: entenda: viver só pra si é uma guerra sem paz; o centro precisa mudar.
2. RECONHECER: onde o "eu em primeiro lugar" ainda manda em você? Escreva.
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.
4. ANCORAR: escolha uma **âncora da abnegação**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: quando o "eu primeiro" mandar passar por cima: **respira, conta até cinco**, e pergunte "e o outro?".
7. REGISTRAR E REPETIR: anote onde você pôs o outro à frente e como se sentiu. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

• **Dia 1:** escreva o seu **propósito**: por quem ou por quê vale a pena mudar?
• **Dia 2:** abra mão de uma pequena vantagem em favor de alguém.
• **Dia 3:** faça algo pela sua família (uma carta, um pedido de perdão, uma promessa cumprida).
• **Dia 4:** divida algo seu com quem tem menos.
• **Dia 5:** dedique seu dia a um propósito maior que você — e perceba a diferença.
• **Dia 6:** ajude sem que ninguém saiba que foi você.
• **Dia 7:** escreva quem você quer ser **para os outros**, não só para si.

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO

(até 3 min cada)

1. O que é egoísmo, com suas palavras?

2. Viver só pra si traz paz? Por quê?

3. Qual é o seu propósito — por quem você muda?

4. Conte uma vez em que você abriu mão de algo pelo outro.

5. Qual a diferença entre abnegação e se anular?

6. O que muda quando você tira o "eu" do centro?

7. Quem você conhece que vive pelos outros? Como ele é?

8. O que te impede de pensar mais no próximo?

9. Como a família entra no seu propósito?

10. Que primeiro passo de abnegação você dá amanhã?

MEU DIÁRIO 

Escreva todo dia: onde pus o outro à frente, como me senti, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

• Você pensa mais no efeito das suas atitudes **sobre os outros**.
• Sente paz ao fazer algo por alguém, sem ganhar nada.
• Tem um **propósito** claro que te puxa pra frente.
• O "eu primeiro" perde força.

No fim da semana:

O dia em que você sentir paz por ter vivido um pouco **pelo outro**, você terá tocado o ponto mais alto deste manual.



O mundo não gira só em torno de mim.
Viver pelo outro é onde eu encontro paz.

· VIRTUDE 8 ·

RESPONSABILIDADE



A HISTÓRIA

Por anos, a culpa era sempre dos outros: do sistema, dos pais ausentes, das más companhias, da polícia, da sorte. E, enquanto a culpa era de todo mundo, ele se sentia uma vítima sem poder nenhum — porque, se nada foi escolha dele, nada ele podia mudar. Um dia, cansado, ele falou em voz alta, sozinho na cela: *"as minhas escolhas me trouxeram até aqui."* Doeu. Mas, no segundo seguinte, veio uma força que ele nunca tinha sentido: *"se foram as minhas escolhas que me trouxeram, então as minhas escolhas podem me levar pra outro lugar."* Naquele dia, ele pegou o barco da própria vida.

A VIRTUDE EM UMA FRASE:

RESPONSABILIDADE É ASSUMIR QUE A MINHA VIDA É MINHA — E ISSO É O COMEÇO DA LIBERDADE.

O que é — e o que não é

Responsabilidade **não é** se afundar em culpa nem carregar o peso do mundo nas costas. **É** assumir o que é seu: as suas escolhas, as suas reações, o seu caminho daqui pra frente. É parar de entregar pra fora o controle da sua vida. Culpar os outros parece aliviar, mas tem um preço alto: te deixa **sem poder** de mudar.

O que acontece no seu cérebro

Tem uma coisa que a ciência descobriu que muda tudo: quando o cérebro sente que **não tem controle** sobre a própria vida, ele entra num

modo de **desistência** — indiferença, de pensar que "não adianta nada" e "deixa a vida me levar". Mas, quando o cérebro **detecta que você tem controle** — que as suas escolhas mudam as coisas —, esse modo de desistência **desliga**, e vem força. Assumir a responsabilidade é exatamente isso: é o seu freio, o seu lobo frontal, **pegando o remo do barco**. Quanto mais você assume, mais forte ele fica.

Por que isso te liberta

Esta é a virtude que sustenta todas as outras. Enquanto a culpa é do mundo, você é um passageiro amarrado no banco de trás. No instante em que você assume "a minha vida é minha responsabilidade", você senta no lugar do motorista. Pode não ter escolhido o ponto de partida — mas, daqui pra frente, **quem dirige é você**. Não existe liberdade maior que essa.



Entendendo a Virtude da Responsabilidade pela Virtologia

Vamos começar entendendo que responsabilidade não pode ser confundida com culpa. É importante lembrar que a responsabilidade é a chave para resolver problemas e a culpa é apenas uma forma de atribuir a responsabilidade. Quando perguntamos: "quem é o responsável por quebrar esse vaso?" e "quem é o culpado?", as respostas são muito diferentes. A diferença é crucial, porque a responsabilidade está ligada ao futuro, às soluções e coisas positivas. Quando falamos, devemos ter em mente que assumimos a responsabilidade por nossas próprias vidas e controlamos nosso destino. Devemos falar sobre coisas boas, soluções e o futuro, em vez de problemas e eventos passados. Mantenha o foco no futuro e nas soluções, e assuma a responsabilidade para alcançar grandes coisas.

Diferente da culpa, é importante perceber que problemas do passado ou coisas negativas só nos puxam para baixo. Se você fala muito sobre isso, fica sempre perdido no mar da culpa. E aí é fácil transferir culpa, não assumir

responsabilidade e acabar se sabotando. Parando de falar sobre problemas e assumindo responsabilidade como um adulto maduro, você deixa de ser uma vítima e começa a agir!

A responsabilidade envolve questões como medo e culpa, que junto com o orgulho e egoísmo, também são chagas da humanidade. A cultura social, vitimada pelo medo, nos faz funcionar muito mais temendo a culpa e punição, do que abraçando a consciência e responsabilidade. As pessoas, por seu instinto primitivo, colocam a culpa pelos seus infortúnios nas condições externas, nas outras pessoas, no país, no destino, e acabam criando inércia em sua vida. Desenvolvem mecanismos de defesa de toda natureza, e quando precisam se defender de praticamente tudo, criam máscaras para se relacionar com o mundo. Nós nos afastamos muito do nosso EU e assim de nossa proposta na vida.

Muitas pessoas justificam as suas falhas dizendo: “é meu carma”, “é meu compromisso espiritual”, “é culpa dos espíritos inferiores, não minha”, “foi meu nível de consciência”. Essas pessoas projetam as suas imperfeições no que está alheio a elas e não se responsabilizam.

É muito mais fácil dizer que o responsável é qualquer outra pessoa, menos você, assim você não tem que entrar em ação para resolver. Porém, com essa atitude, os assuntos ficam eternamente sem solução.

Lembre-se que, às vezes, é tentador culpar outras pessoas ou o universo pelos nossos fracassos. Mas preste atenção, é hora de assumirmos a responsabilidade pelos nossos próprios erros. É só assim que a gente cresce e evolui! Não tem mágica: precisamos encarar as nossas falhas e buscar soluções para melhorarmos, sem desculpas ou máscaras.

Nada de crenças limitantes e derrotistas. É hora de assumir o controle da nossa vida e reconhecer que somos os principais motores da mudança. Com essa consciência elevada, podemos superar os nossos medos e inseguranças e alcançar o nosso verdadeiro potencial como seres humanos.

Jaques Lacan, um grande psicanalista francês, tem como um dos pontos centrais de sua teoria a responsabilidade. Ele diz que nós somos responsáveis até pelo acaso. “Nós somos nosso acontecimento”, diz Lacan. Sem uma análise mais profunda do ponto de vista de Lacan, muitos podem discordar sobre a questão de sermos responsáveis até pelo que chamamos de acaso.

Vamos nos aprofundar então. Primeiramente, não podemos confundir responsável com culpado. Costumo dizer que:

Responsável é quem vai resolver e culpado é quem vai pagar. Temos que ser responsáveis.

Imagine que alguém rouba a sua moto e como você não tinha dinheiro para pagar o seguro, a situação fica um pouco mais complicada. Imagine duas situações após o roubo:

a) Você lamenta a perda da moto e diz coisas do tipo: "não é justo, por que Deus fez isso comigo? Por que eu não fiz o seguro? Por que eu não vi o cara vindo?".

b) Ou: "bom, já aconteceu, o que eu posso fazer agora para conseguir uma nova moto? O que posso fazer de diferente para evitar que minha nova moto seja roubada? O que tenho que fazer no período em que vou ficar sem moto? O que está me impedindo de realizar estas ações agora?".

A pessoa da situação A é aquela que não assume a responsabilidade, e devido à frustração, vai acabar se culpando e entrando em um estado de autossabotagem. Em que posição você acha que vai realmente resolver o problema, na posição A ou B?

Vamos dividir e classificar três aspectos importantes relacionados com a nossa responsabilidade para compreender como eles se ligam, e os seus reais graus de relevância:

• **Aspectos pré-programados:** muitas culturas e livros sagrados que estudei levam a crer que muito do que nos acontece é porque trata-se de nossa missão, já estava pré-programado! A isso dão o nome de destino. Esses contratos não estão acessíveis aos nossos níveis de consciência atual e aparentemente não são negociáveis. Ou seja, você não tem nada para fazer diretamente aqui, apenas se conectar e seguir em frente com a sua vida!

• **Aspectos devidos a influências externas:** são ações do mundo exterior sobre você, seja ele espiritual, psíquico, energético ou físico. Essas

ações sempre existiram e continuarão a existir, pois onde há vida haverá interação. Ou seja, você também não tem que se preocupar nem se revoltar com esses aspectos, apenas ter aceitação e continuar lutando!

• **Aspectos comportamentais:** são derivados da forma de pensar e agir com você e com o outro. Esse é o seu foco, aqui você deve trabalhar, pois é onde tem influência e capacidade de criar alguma mudança. Desenvolva o autoconhecimento que é a chave mestra, a sua prioridade neste plano de vida. "Conhece-te a ti mesmo", já diziam os gregos, e continua sendo a regra de ouro para o ser humano.

A partir dessa divisão começamos a entender o que é de nossa responsabilidade, o que podemos controlar e o que não é possível controlar.

Não é fácil assumir a responsabilidade pelos nossos problemas e falhas, afinal, muitas vezes é mais fácil culparmos fatores externos e nos sentirmos vítimas das circunstâncias. Porém, ao assumirmos essa responsabilidade, estamos também assumindo o controle sobre a nossa vida e nos tornando protagonistas da nossa própria história. É importante entender que nem sempre as soluções serão fáceis ou óbvias, mas é possível encontrar caminhos e alternativas para enfrentar os desafios. Afinal, somos capazes de superar obstáculos e crescer com as experiências que a vida nos apresenta.

Livrar-nos da culpa e assumir a responsabilidade é uma mudança de posição frente a tudo que nos acontece e o que nos aconteceu e isso é libertador. Quando você sente dor em relação a algo que seu pai te fez na infância, é dessa dor a libertação que você deve conquistar. Quando sente raiva daquilo que seu irmão te fez, é disso que você deve se libertar rapidamente. A libertação através do amor e do perdão começa quando paramos de culpar as pessoas e assumimos a responsabilidade sobre o que pode ser feito.

Três pontos podem te ajudar a saber se você está na posição da responsabilidade ou da culpa: reveja os seus pensamentos e palavras e observe se eles são sobre coisas boas, sobre o futuro e sobre soluções. Se o que você pensa e fala só envolve coisas ruins, passado e problemas, você ainda está na posição de culpa.

"O SENTIR-SE ALGUÉM 'CULPADO' E 'PECADOR',
NÃO PROVA QUE NA REALIDADE O ESTEJA,
COMO SENTIR-SE ALGUÉM BEM NÃO PROVA
QUE NA REALIDADE ESTEJA BEM."
— FRIEDRICH NIETZSCHE

O sentimento ou estado de culpa é sem dúvida nenhuma o responsável pela autossabotagem do ser humano. A civilização foi educada ouvindo que a única forma de acabar com a culpa é recebendo uma punição, então quando o ser humano se sente culpado, inconscientemente tem que se punir, o que muitas vezes acaba em forma de doença. Com a enfermidade, o sujeito não se sente mais culpado, mas doente, vítima. O sentimento de culpa se expressa, a partir daí, como resistência à cura, muito mais difícil de superar.

O sentimento responsável pela maioria dos casos de atraso na evolução pessoal também é a culpa. Por isso devemos voltar nossos olhos para combater esse sentimento cancerígeno e responsável pelo atraso da evolução na Terra.

Na culpa, dividimo-nos em duas pessoas: a real — que é quem estamos sendo naquele momento — e a ideal — aquela que esperam que fôssemos. O "ideal" sempre faz exigências impossíveis e perfeccionistas. Freud diz que a culpa é a frustração pela distância entre o real e o ideal. Ou seja, culpa é a frustração pela distância entre o que nós fomos ou nos tornamos, e a imagem de como nós deveríamos ser ou ter sido.

Muitas são as formas de culpa: culpa sobre si mesmo, culpas impostas pelos outros, culpa decorrente de um êxito, culpas que se assumem dos outros... A tendência da maioria das pessoas é deixar os sentimentos de culpa inconscientes, em segundo plano, por causa da dor que trazem. Mas eles se manifestam de várias formas disfarçadas e são fontes de perturbações nas relações pessoais. Ninguém se dá ao trabalho ou tem a lucidez de nos explicar que nem todos os desejos podem ser realizados e que temos que aceitar todos os desfechos com naturalidade. O resultado é que a sociedade cria aquele indivíduo mimado, sempre lutando para ver todos seus desejos realizados e, quando não obtém o êxito em algo, ainda que pequeno, em vez de aceitar serenamente sente uma grande frustração.

Para Freud, a depressão é o luto da alma. Origina--se no senso de culpa decorrente do reconhecimento da própria hostilidade inconsciente e das

fantasias agressivas contra os demais, principalmente contra aqueles que se ama. Desencadeia-se também como reação a uma perda real ou imaginária de algo efetivamente importante, que representava amor ou segurança. Por ser um estado progressivo, o depressivo vai arcar com novas crises, aumentando seu grau de autopunição. A verdadeira culpa acontece quando praticamos o mal premeditadamente, de vontade própria e conscientes das consequências.

Conhecer a definição sobre a verdadeira culpa, a única culpa real, é muito importante para que você se livre da culpa que não é real, mas apenas um sentimento gerado a partir da frustração pelos seus desejos que não foram realizados.

Exemplo que já falamos: imagine que o seu pai está internado com câncer há mais de um ano, e desde o dia em que ele foi internado, você o visita todos os dias, e ele sempre diz que a sua companhia o faz lutar e tentar viver. Um dia, um único dia em que você está muito cansado, pensa: "apenas hoje vou descansar e não vou ao hospital", e justamente nesse dia o seu pai vem a falecer. Qual o sentimento fora a dor da própria perda? O sentimento, para mentes ainda imaturas, será a culpa. Por isso, definir o que é culpa e o que é posição de culpa é muito importante. Seu pai não morreu porque você o fez mal premeditadamente, de vontade própria e consciente contra ele. Portanto, a culpa que você está sentindo é gerada pela frustração da perda, e não é culpa real.

Quando não temos a competência da aceitação desenvolvida, acabamos criando culpa em nós mesmos pelas nossas frustrações. Liberte-se desse sentimento falso de culpa, e assuma a responsabilidade de sua vida, pensando sempre no que pode ser feito, de forma positiva e entrando em ação, pois a vida não muda, nós é que mudamos frente à vida. Não reclame que sua vida não está seguindo o caminho certo se você não assumir a responsabilidade por ela.

Se você está preso em uma lista de queixas diárias e reclamações, você pode estar preso no sistema de culpa. Nesse estado, você não assume a responsabilidade e sua vida pode estagnar. Por que isso acontece? Inconscientemente, você pode estar esperando que outro alguém resolva as coisas para você.

Uma solução é se perguntar: "essa questão é solucionável? E quem é responsável por resolvê-la?". Se não for solucionável, abandone a ideia.

Reclamar ainda é focar no passado, nos problemas e nas coisas ruins. Isso ainda é o sistema de culpa, que leva à autossabotagem e, consequentemente, a lugar nenhum.

Então, pare e tome uma atitude. A responsabilidade é sua. Não importa se a situação é justa ou não. O mundo é injusto. Se alguém cometeu uma injustiça com você, aceite e siga em frente. Não perca seu foco. A responsabilidade te mantém focado e te leva a montar seus objetivos e prosperar. Supere suas neuroses e cresça!

Lacan dizia que o indivíduo que assume a sua responsabilidade, deixa de ser neurótico. Porque, inclusive, ele sai da posição da criança desejada. Ou seja, aquela posição de "eu ainda quero receber o amor, eu ainda não quero desconforto, eu quero que alguém resolva por mim". Quando saímos dessa posição infantil e assumimos essa responsabilidade, somos o quê? Adultos. Somos maduros, e nessa maturidade a nossa vida vai andar com seus percalços, com os problemas que a vida nos apresenta, mas não iremos parar neuroticamente, não estaremos mergulhados em neuroses, porque resolveremos esses problemas.

E no sistema inconsciente, o sistema de culpa e o sistema de responsabilidade são poderosos, um de forma negativa, o outro de forma positiva. A minha vida é o que é, e isso não é conformismo. Vou me concentrar no que é possível e melhorar a qualidade da minha vida. Em vez de me comparar com os outros, ou pensar no passado, vou me concentrar em fazer o melhor que posso. Mesmo que outras pessoas tenham mais possibilidades, se eu mantiver esse pensamento, posso ir muito longe. É fácil cair na armadilha da comparação com os outros e sentir-se inadequado ou inferior. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa tem sua própria jornada e suas próprias circunstâncias únicas. Em vez de olhar para o que os outros têm, devemos nos concentrar em nossas próprias metas e objetivos pessoais e trabalhar duro para alcançá-los.

Dessa forma, podemos encontrar satisfação e felicidade em nossas próprias conquistas, independentemente do que os outros estejam fazendo. E lembre-se: sempre há espaço para crescer e melhorar, desde que mantenhamos uma mentalidade positiva e focada.

Quantas pessoas não conseguem ir além com menos recursos? Por quê? Porque elas assumem a responsabilidade. Deixe de lado a comparação com

outras pessoas. Pare de olhar para o passado e idealizar que tudo era melhor ou que havia mais oportunidades. Diga a si mesmo: "a minha realidade é agora. É isso que tenho. A partir daqui, vou seguir em frente e resolver tudo o que for possível com as possibilidades que tenho agora". É o orgulho que nos leva a nos compararmos com os outros ou a nos preocuparmos com a opinião deles. A verdadeira humildade não se importa com isso. O que importa é o que você sabe sobre si mesmo. Se você tem habilidades limitadas, reconheça-as. E a partir dessas habilidades, faça o que puder.

Mesmo que não possa ver ou andar, você ainda pode fazer alguma coisa. Então, faça o seu melhor com o que você tem. Isso é o que vai tornar a sua vida plena.



AFIRMAÇÃO DA RESPONSABILIDADE

Eu sou a virtude em forma de responsabilidade
Elevo minha consciência para perceber minha responsabilidade
Eu me responsabilizo por mim mesmo

Não busco mais culpados pelas coisas ruins que me acontecem
Não me culpo mais pelas coisas ruins que me aconteceram
Hoje eu busco a solução de meus problemas
Eu me responsabilizo por mim mesmo

Busco dar mais que receber
Pois eu me responsabilizo por mim mesmo
Eu dou o amor
Eu dou o acolhimento
Eu dou o cuidado
Não me preocupo mais em receber
Pois eu me responsabilizo por mim mesmo

Sei que o destino não tem culpa de minhas dores
Eu me responsabilizo por mim mesmo
Sei que Deus não tem culpa de meu sofrimento
Eu me responsabilizo por mim mesmo
Sei que meus pais não tem culpa dos meus fracassos
Eu me responsabilizo por mim mesmo

Leia em voz alta de manhã e à noite. Escreva uma vez por dia.

OS 7 PASSOS DA RESPONSABILIDADE

1. ENTENDER: entenda: sentir que tem controle desliga a desistência e te dá força.
2. RECONHECER: onde você ainda joga a culpa pra fora? Escreva, com honestidade.
3. AFIRMAR: leia a afirmação em voz alta de manhã e à noite; escreva ela uma vez por dia.
4. ANCORAR: escolha uma **âncora da responsabilidade**: uma frase da afirmação. Use **todo dia**.
5. TREINAR: faça o exercício do dia (abaixo).
6. PAUSAR NO GATILHO: quando vier o "a culpa é deles": **respira, conta até cinco**, e pergunte "o que **eu** posso fazer agora?".
7. REGISTRAR E REPETIR: anote onde você assumiu o barco. Repita os 7 dias.

OS EXERCÍCIOS DA SEMANA

• **Dia 1:** escreva 3 escolhas suas que te trouxeram até aqui (sem se afundar — só assumir).
• **Dia 2:** troque a frase "a culpa é de..." por "a minha parte foi...".
• **Dia 3:** assuma um erro diante de alguém, sem desculpa.
• **Dia 4:** escolha **uma** coisa hoje e faça-a bem-feita, do início ao fim.
• **Dia 5:** planeje um passo concreto pro seu futuro (estudo, trabalho, família).
• **Dia 6:** cumpra uma promessa pequena que você fez a si mesmo.
• **Dia 7:** escreva pra onde **as suas escolhas** podem te levar daqui pra frente.

AS 10 PERGUNTAS PARA O GRUPO

(até 3 min cada)

1. O que é responsabilidade, com suas palavras?

2. Por que é mais fácil culpar os outros?

3. O que a culpa "dos outros" te tira?

4. Que escolhas suas te trouxeram até aqui?

5. Diferença entre responsabilidade e culpa que afunda?

6. O que muda quando você "assume o barco"?

7. Onde você ainda é "passageiro" da própria vida?

8. Que passo concreto depende **só** de você?

9. Como a responsabilidade sustenta as outras 7 virtudes?

10. Pra onde você quer dirigir a sua vida?

MEU DIÁRIO 

Escreva todo dia: onde assumi o barco,
onde joguei a culpa pra fora, o que aprendi.

Sinais de que está funcionando

- Você fala menos "a culpa é deles" e mais "a minha parte é".
- Sente que tem **poder** sobre o seu próximo passo.
- Cumpre o que promete a si mesmo.
- Faz planos concretos pro futuro — e age neles.

No fim da semana:

No dia em que você assume que a sua vida é sua, você deixa de ser passageiro e vira motorista. Aí começa a verdadeira liberdade.



A minha vida é minha responsabilidade.
Assumir é o começo da liberdade.



PARTE III · SUSTENTAR

Mantendo o Novo Eu.

O CICLO QUE NÃO PARA:

Entender, reconhecer, afirmar, ancorar, treinar, pausar, repetir. Sete passos. Um novo cérebro. Uma nova vida.

Você chegou até aqui. Treinou as 8 virtudes. Mas agora vem a verdade mais importante deste livro: **isto não acaba**. O Novo Eu não é um diploma que você ganha e guarda na gaveta — é um caminho que você percorre todo dia, pelo resto da vida.

O apagão vai tentar voltar. Vai ter dia ruim, provocação, notícia ruim, vontade de recair. **Isso é normal** — não é fracasso, é a estrada. A diferença é que agora **você tem ferramentas**. Quando o velho padrão bater na porta, você sabe o que fazer:

- Volte à **afirmação** da virtude que você precisa naquela hora;
- Use a sua **âncora** (a frase da afirmação);
- E, no gatilho, **a pausa**: *respira, conta até cinco*.

Se você cair, levante. Cair uma vez não apaga tudo o que você construiu. O cérebro não desfaz num dia o que você abriu em semanas. O que mata não é a queda — é **ficar caído**. Levante, volte ao passo, repita. Cada vez que você levanta, fica mais forte.

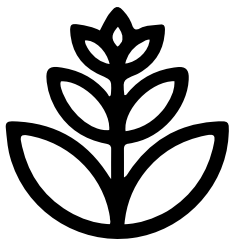
Continue subindo a serra. Lembra das faixas (Capítulo 6)? A subida não tem fim — e isso é bom: sempre dá pra ir um degrau acima. Reveja as virtudes de tempos em tempos. Releia um capítulo. Refaça uma semana. A repetição ao longo do tempo é o que grava o Novo Eu pra sempre.

Não caminhe sozinho. Fique perto de quem te puxa pra cima, não pra baixo. Use o grupo. Ajude quem está começando — ensinar uma virtude é a melhor forma de fixá-la em você.

As 8 ferramentas são suas, pra sempre:

Humildade — meu valor não depende de aparecer.
Individuação — eu escolho quem sou.
Brandura — antes de reagir, eu respiro.
Perdão — eu solto o que me prende.
Aceitação — eu mudo o que posso, aceito o que não posso.
Ajuda ao próximo — eu faço falta.
Abnegação — eu vivo também pelo outro.
Responsabilidade — a minha vida é minha.

A liberdade física tem data. A liberdade que você construiu aqui dentro — a de mandar em si mesmo — **não tem cadeia que prenda e não tem alvará que dê: ela é sua.** Você não é o seu pior dia. Você é quem você decide ser, a partir de agora, um passo de cada vez.



Bem-vindo ao seu Novo Eu.

Bibliografia Complementar

AGOSTINHO, Santo. **Obras seletas de Santo Agostinho**. São Paulo: Centaur Editions, 2013.

AGOSTINHO, Santo. **Sobre a vida feliz**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2018.

O ALCORÃO: livro sagrado do Islã. Tradução de Mansour Challita. Rio de Janeiro: BestBolso, 2013.

ARENDT, Hannah. **Eichmann em Jerusalém**: um relato sobre a banalidade do mal. Tradução de José Rubens Siqueira. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Edson Bini. Bauru: Edipro, 2014.

BALHESTERO, Carmen. **Eu sou Saint Germain**. São Paulo: Madras, 2017.

BÍBLIA. Português. **Bíblia sagrada**: nova tradução na linguagem de hoje. São Paulo: Paulinas, 2005.

BÍBLIA. Português. **Sagrada Bíblia católica**: Antigo e Novo Testamentos. Tradução de José Simão. São Paulo: Sociedade Bíblica de Aparecida, 2008.

CASAROTTO, Eduardo. **Fundamentos da Virtologia**. 2. ed. Bragança Paulista: Instituto Virtudes, 2025. ISBN 978-65-01-31222-4.

CASAROTTO, Eduardo. **Manual de desenvolvimento humano em virtudes**. 2. ed. Campinas: Instituto Virtudes, 2024. ISBN 978-65-01-13731-57.

CONFÚCIO. **Os analectos**. Tradução de Caroline Chang. Porto Alegre: L&PM, 2012.

DALAI-LAMA; STRIL-REVER, Sofia. **Façam a revolução**. Tradução de Célia Regina R. de Lima. São Paulo: Alaúde, 2018.

DALAI-LAMA; ALI, Franz. **Por que ética é mais importante do que religião**. Tradução de Carolina Caires Coelho. Rio de Janeiro: HarperCollins, 2018.

DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. Tradução de Dora Vicente e Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DOIDGE, Norman. **O cérebro que se transforma**. Tradução de Ryta Vinagre. Rio de Janeiro: Record, 2016.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito**: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Tradução de Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

ESSLEMONT, John E. **Bahá'u'lláh e a nova era**. 10. ed. Mogi Mirim: Bahá'í do Brasil, 2007.

FRANCISCO, Papa. **Quem sou eu para julgar?** Rio de Janeiro: Casa da Palavra; LeYa, 2017.

FRANCISCO, Papa. **Todo dia é Natal**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra; LeYa, 2016.

FRANCO, Divaldo P. **Psicologia da gratidão**. Salvador: Leal; Centro Espírita Caminho da Redenção, 2011.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. Petrópolis: Vozes, 2017.

FREUD, Sigmund. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade** (1905). Rio de Janeiro: Imago, 1996a. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. VII).

FREUD, Sigmund. **Sobre o narcisismo**: uma introdução (1914). Rio de Janeiro: Imago, 1969a. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XIV).

FREUD, Sigmund. **Os instintos e suas vicissitudes** (1915). Rio de Janeiro: Imago, 1996b. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XIV).

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia** (1915-1917). Rio de Janeiro: Imago, 1969b. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XIV).

FREUD, Sigmund. **Psicogênese de um caso de homossexualismo numa mulher** (1920). Rio de Janeiro: Imago, 1996c. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XVIII).

FREUD, Sigmund. **Psicologia das massas e análise do eu** (1921). Rio de Janeiro: Imago, 1969. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XVIII).

FREUD, Sigmund. **O problema econômico do masoquismo** (1924). Rio de Janeiro: Imago, 1996d. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XIX).

FREUD, Sigmund. **Fetichismo** (1927). Rio de Janeiro: Imago, 1996e. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XXI).

FREUD, Sigmund. **Perversão**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 33.

FROMM, Erich. **Análise do homem**. Tradução de Octavio Alves Velho. São Paulo: Círculo do Livro, 2008.

GANDHI, Mahatma. **O caminho da paz**. Tradução de Cissa Tilelli Holzschuh. São Paulo: Gente, 2014.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro:

Objetiva, 2011.

GYATSO RINPOCHE, Geshe Kelsang. **A sobrevivência da humanidade**. Tradução de Waltensir Dutra. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.

GYATSO RINPOCHE, Geshe Kelsang. **Como entender a mente**: a natureza e o poder da mente. São Paulo: Tharpa Brasil, 2016.

JUNG, C. G. **Os arquétipos do inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, [s.d.].

JUNG, C. G. **Desenvolvimento da personalidade**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1981.

JUNG, C. G. **A energia psíquica**. Petrópolis: Vozes, 1983.

JUNG, C. G. **Estudos sobre psicologia analítica**. Petrópolis: Vozes, 1981.

JUNG, C. G. **O eu e o inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 1978.

JUNG, C. G. **Psicogênese das doenças mentais**. Petrópolis: Vozes, 1986.

JUNG, C. G. **Tipos psicológicos**. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.

KAHNEMAN, Daniel. **Rápido e devagar**: duas formas de pensar. Tradução de Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KANDEL, Eric R. **Em busca da memória**: o nascimento de uma nova ciência da mente. Tradução de Rejane Rubino. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

KARDEC, Allan. **O céu e o inferno**: ou a justiça divina segundo o espiritismo. 51. ed. Araras: IDE, 2008.

KARDEC, Allan. **O evangelho segundo o espiritismo**. 321. ed. Araras: IDE, 2005.

KLEIN, Melanie. **Amor, culpa e reparação e outros trabalhos**. Rio de Janeiro: Imago, [1921-1945].

KRISHNAMURTI, J. **Aos pés do mestre**. Brasília: Editora Teosófica, 2012.

LACAN, J. As vias perversas do desejo. In: **A relação de objeto**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1995.

O LIVRO DE MÓRMON. Tradução do original para o inglês por Joseph Smith. 1. ed. em inglês. Palmyra, Nova York, 1830. [Versão em aplicativo].

MADRE TERESA DE CALCUTÁ. **Madre Teresa, amor maior não há**. Tradução de Elvira Serapicos. São Paulo: Universo dos Livros, 2017.

O MAHABHARATA: o clássico poema épico indiano recontado em prosa por William Buck. Tradução de Carlos Afonso Malferrari. São Paulo: Cultrix, 2014.

MAIA, João Nunes. **Cirurgia moral**. Belo Horizonte: Espírita Cristã Fonte Viva, 1986.

MARINO JÚNIOR, Raul. **A religião do cérebro**. São Paulo: Gente, 2005.

MATÉ, Gabor. **Vício**: o reino dos fantasmas famintos. Tradução de Carolina Simmer. Rio de Janeiro: Sextante, 2024.

MENEZES, Adolfo Bezerra de. **A loucura sob novo prisma**. 2. ed. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 1949.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. **Além do bem e do mal**. São Paulo: Martin Claret, 2015.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. **Assim falava Zaratustra**. Petrópolis: Vozes, 2017.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. **A genealogia da moral**. Petrópolis: Vozes, 2017.

ORLOVAS, Maria Silvia Pacini. **Os sete mestres**. São Paulo: Madras, 2015.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2015.

SAPOLSKY, Robert M. **Comporte-se**: a biologia humana em nosso melhor e pior. Tradução de Giovane Salimena e Vanessa Barbara. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

SCHWAB, Klaus. **A quarta revolução industrial**. São Paulo: Edipro, 2016.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SOUZA, Luiz Eduardo. **As mais lindas mensagens de Chico Xavier**. São Paulo: Universo dos Livros, 2015.

XAVIER, Francisco Cândido. **Justiça divina**. Brasília: FEB, 2013.

XAVIER, Francisco Cândido. **Paciência**. Brasília: FEB, 2013.

INSTITUTO HUMANAR

CERTIFICADO

DE EMBAIXADOR(A) DAS VIRTUDES

O Instituto Humanar reconhece o(a) Sr.(a)

.....

Como embaixador(a) das virtudes, assumindo o compromisso de ser um exemplo ideal na luta pelo bem-estar do próximo. Isso significa levar os ensinamentos das virtudes para qualquer lugar e momento, sem se corromper pelos interesses primitivos. Ao promover uma sociedade mais virtuosa, estamos trabalhando para construir uma sociedade mais justa e humana.

Eduardo Casarotto

Comendador Doutor Eduardo Casarotto
Presidente
Instituto Humanar

Coordenador(a) do Programa das Virtudes



VIRTOLOGIA
CIÊNCIA BRASILEIRA

ISBN: 978-65-01-78871-5
CBL
9 786501 788715