

Ser Feliz no Alasca

RAFAEL SANTANDREU

Ser Feliz no Alasca

Mentes fortes contra ventos e marés

Tradução de:

Isabel Haber

Pergaminho

Programar a mente

Entre o ancestral povo pigmeu conta-se a seguinte história:

Um dia, um leão sedento aproximou-se de um lago de águas transparentes e, ao debruçar-se para beber, viu pela primeira vez a sua imagem refletida. Assustado, pensou: “Este lago é território deste feroz leão. Tenho de me ir embora!”

Mas o animal tinha muita sede, por isso, passadas algumas horas, decidiu regressar. Aproximou-se silenciosamente e, assim que inclinou o pescoço para beber, lá estava novamente o seu rival! Nem queria acreditar! Que veloz e atento era o maldito animal!

Que poderia ele fazer? A sede estava a matá-lo e aquela era a única fonte de água em quilómetros. Desesperado, pensou em dar a volta ao lago para se aproximar por um recanto obscuro. Quando chegou ao local, arrastou-se até à água e... bang!, o mesmo focinho olhava-o! Estava arrasado. Nunca tinha enfrentado alguém tão territorial...

Porém, o leão estava de tal modo sedento que decidiu arriscar. Armou-se de coragem, correu até à margem e, sem pensar, meteu a cabeça na água. Como contam os antigos pigmeus, foi então que algo de mágico aconteceu! O seu feroz rival desaparecera para sempre.

Há alguns anos, mais de dezasseis, tive uma experiência impressionante, belíssima, que teve em mim um grande impacto: deixar de fumar. Não o fiz de qualquer maneira, mas sim com o melhor método do mundo; consegui não sofrer da síndrome de

abstinência e desfrutar do processo. Foi como um milagre. O primeiro milagre que vivi no universo da psicologia, mesmo se mais tarde, graças ao meu trabalho, assisti a muitos mais.

Anteriormente, sem o método adequado, tentara já duas vezes, sempre com memoráveis fracassos. O máximo que aguentara sem fumar tinha sido um par de horas! Pouco tempo depois de deixar de fumar, sentia-me a subir pelas paredes e dizia a mim mesmo: “Não aguento, prefiro morrer de cancro a sofrer esta terrível ansiedade!”

Tive então a enorme sorte de dar de caras com o livro *Easyway – O Método Fácil para Deixar de Fumar*¹, de Allen Carr, um contabilista escocês que conseguiu o segredo para largar o tabaco sem esforço, seguindo uma esplêndida programação mental.

O mais impressionante daquele método é que consegui deixar o tabaco sem sofrer de qualquer síndrome de abstinência: nada! Até então, a ciência médica dava por garantido que as drogas dão origem a uma forte “ressaca” quando deixam de ser consumidas. Supõe-se que um heroinómano passará por um inferno quando tentar desintoxicar-se da heroína: vai contorcer-se, sofrer de dores atrozes, transpirar e mesmo delirar durante vários dias!

Mas aquele escocês alheio à medicina – nem sequer era psicólogo – afirmava que a “ressaca” não existe e que tudo está na nossa cabeça, na nossa mente! E eu tive a oportunidade de prová-lo. E não fui o único a experimentar este fenómeno! Milhares de pessoas em todo o mundo reprogramaram o cérebro com o método de Allen Carr e conseguiram deixar o vício do tabaco sem dificuldade.

De facto, um mês depois de deixar de fumar, a minha mãe, grande fumadora durante trinta anos, pediu-me “esse livrinho que te ajudou tanto”. E uma semana mais tarde, também ela atirava para o lixo o seu último *Nobel*. Desde então, passaram mais de dezasseis anos, e se há algo de que estou certo na vida, é que esse veneno não mais voltará a tocar os meus lábios. A experiência da minha mãe foi idêntica à minha! E não senti dificuldade! Consegui até desfrutar de todo o processo!

¹ Edição portuguesa: Lisboa, Pergaminho, 2016. (N. da T.)

Talvez se interroguem por que razão falo do tabaco num livro de psicologia que tem como objetivo tornar-nos mais fortes a nível emocional. Faço-o muito simplesmente porque todos os fenómenos mentais – a ansiedade, a depressão, o stress, a timidez, etc. – são, também eles, fumo, isto é, são apenas o produto de uma mentalização errada que podemos reverter com o método adequado e de forma rápida e definitiva.

Posso jurar, e provar que, como disse Allen Carr a respeito do tabaco, “a mudança emocional é fácil se soubermos como fazê-la”.

Este livro é um manual de reprogramação mental semelhante ao sistema antitabaco de Allen Carr aplicado a todas as emoções negativas. Na verdade, poderia perfeitamente chamar-se “É fácil livrar-se das ‘neuroses’, se souber como”. O seu objetivo é transformar-nos em pessoas extremamente saudáveis a nível emocional. Os métodos aqui explicados têm por base a psicologia cognitiva, a escola terapêutica mais eficaz do mundo, com milhares de estudos que confirmam os seus resultados. E o melhor é que qualquer pessoa pode aplicá-los. Ou seja, ninguém tem de ir ao psicólogo se fizer o esforço necessário.

Ser radiante

Em que nos tornaremos depois de aplicar o que é apresentado neste livro? Nada mais nada menos que pessoas especiais: extremamente fortes e saudáveis. Atualmente, devido às neuroses existentes, apenas 20 por cento das pessoas o são. Se trabalharmos conscientemente estes conteúdos, poderemos chegar a ser indivíduos muito centrados no presente.

Em certa ocasião, ouvi dizer a seguinte frase: “Um bom monge é aquele que faz poucas coisas, mas as poucas que faz, fá-las muito bem.” Quando alcançarmos a boa forma mental, o dia fluirá naturalmente, de satisfação em satisfação. Porque em toda a parte encontraremos oportunidades de fazer algo de belo e o

“doce presente” será o nosso lar, independentemente dos estados mentais.

Quando somos vulneráveis, fazemos a distinção entre “estar bem” e “sentir-se em baixo”, porque vivemos as emoções negativas de uma forma extrema. Contudo, as pessoas mais saudáveis vivenciam os momentos negativos de forma muito suave, inclusivamente sabem até desfrutar também da ligeira tristeza ou do nervosismo. Na verdade, são muito estáveis e sabem observar a realidade com olhar de poeta.

Com a terapia cognitiva ativamos o nosso olhar para a beleza, por isso poderemos concentrar-nos muito mais e melhor nas coisas belas que nos rodeiam: as caras bonitas, as enormes árvores das nossas cidades... Poucas coisas existem que transmitam maior plenitude do que apreciar intensamente os pequenos prazeres da vida e agradecer o facto de estarmos vivos. Isso acontecerá de forma continuada e espontânea.

Além disso, a pessoa feliz possui carisma e tem um grande poder de atração, porque a “boa disposição” é contagiante e atrai os outros. Por outro lado, as pessoas que transbordam de felicidade mostram sempre a sua melhor cara, o que as torna também muito atraentes.

De maneira que devemos afirmar que sim, é possível perder o medo de tudo. Na realidade é mais fácil do que parece. Desse modo a vida transforma-se em algo incrivelmente simples. Além do mais, quando pomos um ponto final nos medos, adquirimos uma imensa vantagem em termos de competitividade. As pessoas fortes e felizes têm muito mais oportunidades porque simplesmente se atrevem a tudo enquanto a maioria se encolhe perante coisas absurdas.

Eu deixei de fumar de forma radical e sem esforço: cheguei mesmo a desfrutar do processo. Do mesmo modo, testemunhei a transformação de milhares de pessoas nesse ser especial que acabo de descrever. São mudanças realmente espetaculares.

Para além da psicologia cognitiva, só assisti a transformações tão radicais em pessoas que se converteram a uma religião e que a

vivem profundamente. Mais de uma vez li descrições do tipo: “Era a mesma pessoa, mas havia algo de diferente no seu olhar: tinha os olhos brilhantes, diria mesmo que resplandeciam.”

Marcus foi uma dessas pessoas. Era um jovem alemão que conheci na minha juventude e que trabalhava como voluntário num bairro de lata na Índia. Marcus tinha virado as costas a tudo na sua cidade natal, Munique, para colaborar em Calcutá com uma ordem religiosa protestante. A este jovem de vinte anos, alto, louro e resoluto também resplandeciam os olhos. A sua energia vital era limpa e alegre como poucas vezes vi. Isto é estar em forma emocional!

Treino superintenso

Este é o terceiro livro que publico e, nos cinco anos em que os meus manuais podem ser encontrados nas livrarias, recebi milhares de cartas de pessoas que experienciaram uma forte transformação através do método cognitivo. Pessoas depressivas, ansiosas, extremamente invejosas, obsessivas ou com um medo paralisante conseguiram alcançar outra mente, algo que nem mesmo sabiam ser possível.

Este terceiro livro pretende dar um passo mais, ir mais longe, desenvolver maior intensidade na nossa reprogramação. O nosso objetivo é conseguirmos ser pessoas extremamente saudáveis, como existem já poucas neste mundo de loucos. A nossa meta é ser extremamente saudáveis e fortes, com uma mente clara e resplandecente como a de Marcus.

Neste capítulo aprendemos que:

- A eficácia do método cognitivo foi comprovada centenas de vezes por investigadores independentes.
- Trata-se de uma reprogramação mental muito forte que torna fácil aquilo que parece difícil.
- O objetivo é transformarmo-nos em pessoas excepcionais: tranquilas, focadas no presente, alegres mesmo na doença, com olhos de poeta, atraentes por fora e por dentro, e sem medo de nada.