

Dr. Wayne W. Dyer

CHEGA DE DESCULPAS!

Liberte-se dos velhos hábitos mentais...

Tradução de Ângelo dos Santos Pereira

ÍNDICE

Introdução	9
Parte 1 – Identificar e remover hábitos mentais	
Capítulo 1 – Sim, podemos mudar velhos hábitos mentais!	15
Capítulo 2 – As nossas duas mentes	29
Capítulo 3 – A nossa lista de desculpas	45
Parte 2 – <i>Chega de Desculpas!</i> Os princípios-chave	
<i>Introdução à Segunda Parte</i>	79
Capítulo 4 – O Primeiro Princípio: <i>A Consciência</i>	81
Capítulo 5 – O Segundo Princípio: <i>O Alinhamento</i>	91
Capítulo 6 – O Terceiro Princípio: <i>O Agora</i>	101
Capítulo 7 – O Quarto Princípio: <i>A Contemplação</i>	111
Capítulo 8 – O Quinto Princípio: <i>A Disposição</i>	121
Capítulo 9 – O Sexto Princípio: <i>A Paixão</i>	133
Capítulo 10 – O Sétimo Princípio: <i>A Compaixão</i>	143
Parte 3 – <i>Chega de Desculpas!</i> A Mudança de Paradigma	
Capítulo 11 – Um novo olhar sobre a mudança de velhos hábitos mentais	155

Capítulo 12 – A Primeira Pergunta: <i>É verdade?</i>	169
Capítulo 13 – A Segunda Pergunta: <i>De onde vêm as desculpas?</i>	181
Capítulo 14 – A Terceira Pergunta: <i>Qual é a recompensa?</i>	193
Capítulo 15 – A Quarta Pergunta: <i>Como seria a minha vida se não pudesse utilizar desculpas?</i>	209
Capítulo 16 – A Quinta Pergunta: <i>Posso encontrar um argumento racional que me ajude a mudar?</i>	219
Capítulo 17 – A Sexta Pergunta: <i>Posso aceder a uma cooperação universal se me desfizer dos meus velhos hábitos?</i>	231
Capítulo 18 – A Sétima Pergunta: <i>Como reforçar continuamente esta nova maneira de ser?</i>	243

Introdução

Durante o ano de 2006, estive mergulhado nos antigos ensinamentos de Lao Tzu, estudando a sua obra monumental, o *Tao Te Ching*. Li-a, meditei-a, apliquei-a e escrevi um ensaio sobre os oitenta e um versos do Tao, que muitos consideram ser o melhor livro de sabedoria alguma vez escrito. Essa colecção de ensaios intitula-se *Change Your Thoughts, Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao*¹. Aprendi assim – e continuo a pôr em prática – o *que* pensar, ainda que me seja impossível descrever tudo o que Lao Tzu me ensinou ao longo desse ano.

Agora sei que escolho pensamentos flexíveis e não rígidos; suaves e não duros. Penso com humildade e não com arrogância; com distância e não com apego. Procuro pensar em pequeno e realizar grandes coisas, assim como fazer com que o meu pensamento esteja em harmonia com a Natureza e não com o meu ego. A ideia de não-interferência substitui simultaneamente a de ingerência e o hábito de dar conselhos. Prefiro soluções pacíficas em lugar de disputas acesas para resolver conflitos. Opto pelo contentamento em detrimento da ambição; prefiro concretizar do que me ficar pelas tentativas. Mas, sobretudo, escolho pensamentos que se adequam ao Grande Tao (Deus) em vez de cultivar a ilusão de que sou importante, como o meu ego procura sugerir-me.

Chega de Desculpas! – o livro que o leitor tem em mãos – também foi influenciado por esse mestre eminente que é Lao Tzu. Uma vez que o *Tao*

¹ *Mude os seus Pensamentos, Mude a sua Vida: Viver a Sabedoria do Tao. (N. do T.)*

Te Ching me tinha ensinado *que* tipo de pensamento estava em harmonia com o meu eu superior, pedi conselhos a Lao Tzu no sentido de saber *como* mudar hábitos mentais profundamente enraizados. Tomei consciência de que não basta saber o *que* pensar para descobrir *como* mudar os hábitos mentais de uma vida. Por conseguinte, apoiei-me na sabedoria de Lao Tzu, meditando sobre os seus ensinamentos e perguntando-lhe o que era necessário fazer para modificar velhos hábitos mentais que geralmente assumem a forma de desculpas. Graças a um processo de escrita que me pareceu ser orientado por uma força superior, o paradigma *Chega de Desculpas!* viu progressivamente a luz do dia, com a colaboração aparente desse homem chamado Lao Tzu, que viveu há cerca de 2500 anos.

Esse paradigma funciona! Submeti várias pessoas às sete perguntas que o constituem e para minha enorme surpresa – e deles – assisti a mudanças espectaculares. (Cheguei mesmo a aplicar o paradigma à minha pessoa e mudei alguns hábitos mentais de uma forma quase mágica.) Examinando o sistema de apoio que as pessoas erigiram ao longo dos anos, o qual muitas vezes remonta à infância, e confrontando esses pensamentos recorrentes com as sete perguntas deste novo paradigma, verifiquei que as desculpas começaram a dissolver-se. Foram então substituídas por pensamentos que se expressavam com fervor, quase com gritos: *Sim, podes ultrapassar quaisquer desculpas que te tenhas habituado a inventar, por mais longo ou convincente que esse condicionamento tenha sido!*

Vi homens e mulheres a desembaraçarem-se de problemas de peso ou de dependência que desde sempre os afligiam através da simples aplicação dos princípios inerentes ao paradigma *Chega de Desculpas!*. Se o leitor está mesmo decidido a mudar os velhos hábitos mentais que o levaram a arranjar desculpas para se manter igual, encorajo-o a colocar em prática os métodos apresentados nestas páginas.

O grande poeta Rainer Maria Rilke disse que «por detrás do mundo circunscrito pelas nossas palavras encontra-se o inexprimível: o nosso verdadeiro arquétipo, a nossa verdadeira casa». Eu acrescentaria: «Por detrás do mundo traçado pelas nossas desculpas encontra-se o Grande Tao; deixemo-lo orientar a nossa vida e todas essas desculpas dissipar-se-ão, permitindo-nos voltar a casa de uma vez por todas».

Wayne W. Dyer
Maui, Havai

Não acredite em tudo o que pensa!

Parte 1



Identificar e Remover Hábitos Mentais

A natureza essencial de todo e qualquer ser humano
é perfeita e irrepreensível, mas após anos de imersão no mundo
esquecemos facilmente as nossas raízes e adoptamos
uma natureza fictícia.

Lao Tzu

Capítulo 1

Sim, Podemos Mudar Velhos Hábitos Mentais!

Eu não a estava a beijar, mas a sussurrar-lhe na boca.

Chico Marx

(resposta à sua mulher quando esta o apanhou a beijar uma rapariga de coro)

Uma desculpa é pior e mais terrível do que uma mentira...

Alexander Pope

Diz-se que os velhos hábitos têm a pele dura, uma forma de insinuar que é praticamente impossível mudar padrões de pensamento bem enraizados. Contudo, o livro que você tem em mãos foi escrito com base na convicção de que é perfeitamente possível eliminarmos maneiras de pensar e de agir às quais estamos acostumados. Para além do mais, o modo mais eficiente de o fazermos é atacando o próprio sistema que gera esses hábitos mentais e que os sustenta. Esse sistema é constituído por uma longa lista de explicações e de pretextos que podemos resumir numa palavra: *desculpas*. Portanto, o título deste livro é uma mensagem verdadeiramente dirigida ao leitor, assim como a esse conjunto de explicações por si criado. O meu objectivo é fazer com que *todas* as suas desculpas desapareçam!

Posso efectuar mudanças radicais na minha maneira de viver? É-me possível alterar os pensamentos e os comportamentos autodestruidores que me acompanham desde que me lembro? Sou mesmo capaz de dar meia-volta e de me desprogramar, apesar de não conhecer outra forma de pensar e de agir? Sou uma pessoa deprimida [ou teimosa, assustadiça, desajeitada, azarada ou qualquer outro adjectivo que queira inserir aqui] desde sempre. Fará sentido considerar a hipótese de me desfazer dessas maneiras familiares de ser, abrindo-me a um eu completamente novo?

Este livro é a minha resposta a essas perguntas. Sim, existe uma solução para si, aqui e agora. Pode deixar para trás todas as rotinas mentais indesejáveis que acabaram por definir a sua pessoa. *Chega de Desculpas!* apresenta-lhe um método simples e poderoso que lhe permitirá remover hábitos mentais profundamente enraizados que o impedem de ser quem deseja ser.

As suas convicções têm uma capacidade enorme de o manterem preso. Essas crenças profundamente enraizadas actuam como correntes que o impedem de viver o seu destino único. Não obstante, você pode libertar-se delas e colocá-las ao seu serviço, em lugar de as deixar limitarem-no, o que o tornará capaz de modificar o que considerava serem explicações científicas das suas limitações e características humanas. Refiro-me a coisas como a sua bagagem genética, o seu ADN e os condicionamentos aos quais foi submetido quando não passava de um simples embrião, de um bebé e, mais tarde, de uma criança. Sim, leu bem. *As suas convicções, todas essas estruturas energéticas informes que o leitor adoptou enquanto auto-imagem, podem mudar radicalmente e dar-lhe o poder de modificar traços de que não gosta e de superar o que julgava tristemente ser o seu destino.*

Devido a ciências implacáveis como a genética, a medicina, a psicologia e a sociologia, é provável que se tenha sentido incapaz de ultrapassar os factos «provados» que supostamente determinam tudo o que lhe diz respeito. «Não consigo pensar de outra maneira... Fui sempre assim. Faz parte da minha natureza e não há nada a fazer. Foi assim que me educaram. Afinal de contas, temos de pegar em tudo o que nos foi dado e daí tirar o melhor proveito.» Estes são os lamentos daqueles que optaram por arranjar desculpas para justificar a sua existência. (Nota: utilizo o termo *desculpas* para designar o que muitos chamam de *condicionamentos*.)

Os pensamentos que o limitam e que utiliza para explicar por que razão não vive a sua vida ao máximo – o que o faria sentir-se determinado, feliz e completamente vivo – podem ser colocados em questão e invertidos, independentemente do quão enraizados estejam na tradição, na ciência ou na sua própria experiência de vida. Ainda que o obstáculo lhe pareça intransponível, pode superar esses pensamentos, começando por tomar consciência do quanto o travaram. Depois pode empreender

uma desprogramação que lhe permitirá viver uma vida livre de desculpas, um dia de cada vez, um milagre de cada vez e uma nova convicção de cada vez!

Um mundo novo em termos de convicções

Já lhe aconteceu querer mudar uma faceta da sua personalidade, mas uma outra parte de si lhe assegurar que se trata de uma tarefa impossível pelo simples facto de o seu modo de pensar, sentir e agir ser da responsabilidade da sua programação genética? Essa segunda parte de si acredita na existência de genes biologicamente determinados: acredita em genes de infelicidade, de timidez, de obesidade e de azar, entre muitos outros. Por motivos meramente acidentais, o leitor recebeu alguns genes de tristeza e de ganho de peso, dir-lhe-á ela no caso de serem precisamente esses os aspectos que pretende alterar. Essa parte da sua pessoa procura ajudá-lo – mas ao mesmo tempo que o protege da desilusão do fracasso, mantém-no preso a uma vida de desculpas. Utilizar o pretexto da programação genética para não fazer *nada* em relação às características pessoais que nos desagradam tornou-se um comportamento popular e perfeitamente aceitável na sociedade contemporânea.

Assim, usando as predisposições genéticas acima evocadas como pretexto, ser-lhe-á explicado que, caso viva num terror constante e inútil, tal se deve a um excesso de células de medo contra o qual você nada pode. Eis-nos, pois, diante de uma desculpa formidável. Não surpreende que uma parte de si fique indignada quando tenta ser corajoso, dado que acredita que *não podemos mudar a nossa biologia*. É por essa razão que nos deparamos com um sentimento de impotência tremendo quando tentamos alterar o que quer que seja em relação a nós. Isto verifica-se particularmente quando observamos traços e características que parecem acompanhar-nos há muito. E, como que para cimentar ainda mais a ideia de que «foi sempre assim», essa parte de nós afirma: *Não há nada a fazer; afinal de contas, não podemos mudar a nossa biologia*.

Desculpem-me, mas graças aos princípios que revelo neste livro, posso garantir-lhe que podemos!

* * *

A convicção de que não podemos mudar a nossa biologia está a começar a ser posta em causa pelos cientistas envolvidos em pesquisas sobre biologia celular. Na verdade, parece que os humanos têm todas as capacidades para modificar e, até, inverter certos aspectos genéticos. A abertura e a curiosidade, assim como o desejo de se libertar das desculpas, são os pré-requisitos básicos para se descobrir todos esses dados emocionantes que estão relacionados com as predisposições genéticas.

Um dos pioneiros dessa nova perspectiva do ADN, o Dr. Bruce Lipton, é um biólogo celular que leccionou na Faculdade de Medicina antes de se demitir com o intuito de se dedicar a tempo inteiro à investigação. Num livro espantoso intitulado *The Biology of Belief*², Lipton diz que não são os genes que controlam a nossa vida; na verdade, as suas pesquisas fizeram-no chegar à conclusão de que os genes não passam de plantas, de mapas. A energia invisível e informe que constitui o meio ambiente dos genes é o arquitecto que transforma essas plantas nesse mistério que é a vida. Apoiando-se em centenas de trabalhos de investigação, defende que o antigo modelo médico que aponta as partículas físicas como os principais alicerces da vida é enganador, incompleto e, em muitos casos, falso, exigindo uma reavaliação urgente do princípio que determina que as doenças devem ser tratadas quase exclusivamente à base de medicamentos ou de operações cirúrgicas.

As conclusões de Lipton levaram-no a demitir-se da Faculdade de Medicina da Universidade de Wisconsin, pois descobriu que tudo o que ensinara até então (o modelo das partículas físicas enquanto forças controladoras da existência) era incorrecto. Tomou consciência de que tanto o corpo humano como o Universo possuem uma natureza mental e espiritual. Existe um campo de energia invisível totalmente desprovido de propriedades físicas que gera essas partículas a que damos o nome de «células». E esse campo invisível é o único elemento regulador do corpo. Portanto, dado que o corpo não é apenas uma máquina física, podemos aprender a controlar e a influenciar a nossa saúde.

Ainda mais espantoso: segundo Lipton, o nosso sistema de convicções pessoal, inclusive as nossas percepções, tem a capacidade de se sobrepor à nossa herança genética e ao nosso ADN celular. É possível

² *A Biologia da Crença. (N. do T.)*

influenciar essas partículas infinitesimais que julgávamos serem os determinantes últimos da nossa vida. Isto é, quando mudamos a nossa forma de pensar e aprendemos novos modos de percepção, podemos modificar o nosso ADN!

Por outras palavras, podemos actuar sobre a nossa estrutura genética e alterá-la ao mudarmos a forma como nos olhamos e vemos o nosso lugar neste mistério glorioso chamado vida. *As nossas percepções têm o poder de modificar a nossa composição genética: as nossas convicções são capazes de controlar a nossa biologia e fazem-no.* Isto pode parecer-lhe radical ou até impossível, mas é esta consciência que lhe permitirá dizer adeus às desculpas que adoptou involuntariamente.

Aconselho-o a ler a obra *The Biology of Belief*. Será levado a abrir o seu espírito à possibilidade de as suas convicções terem bastante mais peso do que pensava na determinação das suas acções e dos seus limites. Centremo-nos agora numa outra descoberta que o ajudará a perceber aquilo que é capaz de fazer.

O efeito placebo

O facto de a mente controlar o corpo já não é um assunto propriamente controverso. Terá seguramente ouvido falar de estudos em que foram administrados comprimidos de açúcar a um grupo de controlo que julgava estar a tomar, digamos, um medicamento para a artrite; estes acabaram por se revelar tão eficazes como o verdadeiro medicamento para a mesma patologia. Aparentemente, o efeito placebo ocorre devido à fé dos pacientes na eficácia do comprimido. Mas veja agora até onde vai o poder da mente quando passa da simples administração de um comprimido de açúcar para o mundo da cirurgia:

Um estudo da Faculdade de Medicina de Baylor, publicado em 2002 no *New England Journal of Medicine*, avaliava os resultados de cirurgias praticadas em pacientes com dores graves e debilitantes no joelho (Moseley *et al.*, 2002). O autor principal desse estudo, o Dr. Bruce Moseley, «sabia» que a cirurgia ajudava os seus pacientes. «Todos os bons cirurgiões sabem que não existe efeito placebo na cirurgia». Mas Moseley tentava perceber qual era

a parte da operação que proporcionava alívio aos seus pacientes. Os pacientes desse estudo foram então divididos em três grupos. Nos do primeiro grupo, Moseley raspou a cartilagem danificada. Nos do segundo grupo, limpou abundantemente a articulação do joelho a fim de eliminar tudo o que pudesse provocar uma inflamação. Tratava-se, em ambos os casos, de tratamentos clássicos de uma artrite do joelho. Quanto ao terceiro grupo, teve apenas direito a uma operação «falsa». O paciente era anestesiado, Moseley fazia três incisões-padrão e depois falava e comportava-se como se tivesse levado a cabo uma verdadeira cirurgia – chegava até a derramar água salgada para simular o som do segundo procedimento. Após 40 minutos, Moseley cosia as incisões como se a operação estivesse concluída. Os três grupos recebiam ainda os mesmos cuidados pós-operatórios, que incluíam um programa de reeducação física.

Os resultados foram chocantes. Sim, como previsto, os dois grupos que beneficiaram de uma verdadeira operação apresentaram melhoras. Mas o grupo placebo apresentou tantas melhoras quanto os outros dois grupos! Apesar de se realizarem 650 000 operações anuais devido a joelhos artríticos, com um custo de 5000 dólares por cirurgia, Moseley considerou que os resultados eram muito claros: «As minhas competências enquanto cirurgião não trouxeram nenhum benefício àqueles pacientes. Os benefícios daquelas operações destinadas a tratar uma osteoartrite foram fruto do efeito placebo». Os telejornais ilustraram graficamente esses resultados extraordinários. Os membros do grupo placebo eram vistos a caminhar ou a jogar basquetebol, ou seja, em actividades que não podiam praticar antes da «cirurgia». Só dois anos depois é que esses pacientes foram informados de que haviam sido submetidos a uma operação falsa. Um dos membros do grupo placebo, Tim Perez, que andava com uma bengala antes da cirurgia, é agora capaz de jogar basquetebol com os seus netos. Resumiu perfeitamente o tema deste livro quando disse no Discovery Health Channel: «Neste mundo, tudo é possível se nos empenharmos mentalmente. Sei por experiência própria que a nossa mente é capaz de fazer milagres».

Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief*