

Manual do Utilizador para a Experiência Humana por Michael W. Dean

A USER'S MANUAL FOR THE HUMAN EXPERIENCE

Manual do Utilizador para
a Experiência Humana

a Unified Field Theory of Life -
Teoria Unificada de Vida

Introduzindo a Amplificação de Vida = AutoDefesa Emocional Prática através da recuperação sem reuniões (de codependência, dependência de drogas, de álcool, em suma, qualquer comportamento destrutivo que queira apagar da sua estrutura interna) + Gestão do Tempo/ Gestão de Metas e Construção de Organização (a ser aplicado assim que apagar os seus padrões tóxicos)

Escrito e preparado por

Michael Wareham Dean

Prefácio pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior

Tradução para Português (PT) por Ana "Kneazle" Ferreiro

Manual do Utilizador para a Experiência Humana por Michael W. Dean

Nota de imprensa

A USER'S MANUAL FOR THE HUMAN EXPERIENCE

Manual do Utilizador para a Experiência Humana
por Michael W. Dean

TÓPICOS: Auto-Ajuda; Codependência; Auto-Ajuda: Abuso de substâncias e Adições - Geral; Biografia e Autobiografia; Memórias Pessoais
Prefácio pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior

PUBLICADO POR: The Nestlandia Institute Think Tank

ISBN da versão impressa: 978-0970539236

ISBN da versão eBook: 978-0970539274

Tradução para Português da v3.1,. Publicada a 25 Junho, 2009.

WEBSITE, capítulos, fórum e contacto: <http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Livro e eBook cobertos por Creative Commons Attribution - Licença Não Comercial 3.0

Audiobook gratuito, lido no original pelo autor:

<http://www.podibooks.com/title/a-users-manual-for-the-human-experience/>

VISÃO GLOBAL

Este é o primeiro livro alguma vez escrito sobre a **Amplificação de Vida** ou "**LifeAmp**". O objectivo da LifeAmp é aprender a estar confortável na sua própria pele e ganhar a vida a fazer aquilo que adora. Este esplêndido novo guia aplica a ideia libertária de "não há almoço gratuito" e os ideais da "não iniciação de força" à auto-ajuda.

O livro ensina que **a autodefesa é acertada e apropriada** e demonstra como **praticar AutoDefesa Emocional Prática** (no original PESD), utilizando os mesmos princípios de integridade quando lida com família, amigos, desconhecidos, trabalho, comunidade, a nação e o mundo.

É RECUPERAÇÃO SEM REUNIÕES - da codependência, abuso de substâncias, abuso de álcool... em suma, qualquer comportamento destrutivo que queira apagar da sua estrutura interna. Ensina de seguida a **MAXIMIZAR A SUA ÉTICA DE TRABALHO** após eliminar os padrões tóxicos e os **VAMPIROS DA SERENIDADE**. O **MANUAL DO UTILIZADOR PARA A EXPERIÊNCIA HUMANA** é um guia pós-moderno para o realista actual - alguém que sabe que meditar sobre arco-íris, anjos e cachorrinhos não resolve nada.

AUTOR: Michael W. Dean é o autor dos livros \$30 Film School, \$30 Music School, \$30 Writing School, Starving in the Company of Beautiful Women, The Simple Pleasures of a Complex Girl, DIY NOW! Digital Audio and YouTube: an Insider's Guide to Climbing the Charts.

Michael realizou os filmes Hubert Selby Jr: It'll Be Better Tomorrow e D.I.Y. or DIE: How to Survive as an Independent Artist.

O QUE DIZEM ACERCA DO LIVRO:

"Parte memória intelectual, parte livro de auto-ajuda, as técnicas de AutoDefesa Emocional Prática (PESD) de Michael W. Dean advêm de uma grande variedade de experiências de vida, tanto positivas como negativas. "As únicas duas regras na vida" têm algumas repercussões refrescantes e radicais. Terá de ler o livro para descobrir quais são!"

--Jason Sorens, Doutorado (Professor Assistente, Universidade em Buffalo, SUNY), fundador do Projecto Free State

"Conheci o Michael Dean nos velhos tempos, quando ele era um punk rocker de 19 anos com um apetite por auto-destruição. Não acreditava realmente que ele conseguisse chegar aos 30 anos. Mas adivinhem? Acontece que o Michael não é apenas um sobrevivente; é um sobrevivente que aprendeu a desfrutar a vida, a liberdade e a busca da felicidade após a recuperação. Para todos aqueles que querem saber como se manter sãos, desenvolver uma óptima ética de trabalho e deixar a sua marca no mundo, o Michael Dean tem uma excelente história para contar."

--Professor Michael Bérubé, Doutorado (Penn State), autor de What's Liberal About the Liberal Arts? and Life as We Know It.

"Deve a si mesmo a oportunidade de sair da sua zona de conforto e pôr-se a si mesmo em debate com este Sócrates da era moderna."

--Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior, autor de Black Man with a Gun

INFORMAÇÕES GERAIS:

Manual do Utilizador para a Experiência Humana (A User's Manual for the Human Experience)
Publicado a 15 Abril, 2009 por The Nestlandia Institute Think Tank



Direitos de autor Michael W. Dean 2009. Direitos de autor menos restritivos, lançado nos termos da **Creative Commons Attribution - Licença Não Comercial 3.0**.

O conteúdo escrito pode ser copiado, distribuído e transmitido, remisturar e partilhar para utilização não comercial, com atribuição. Este trabalho não pode ser utilizado para propósitos ou empreendimentos comerciais.

Terá de atribuir utilização e derivações a Michael W. Dean (mas em caso algum sugerir que o autor subscreve a sua utilização ou a si). **NÃO JUNTE ESTE TRABALHO COM PROPOSTAS DE AFILIADOS OU OUTRO SPAM.**

A secção acerca de "Distribuição do Tempo" no capítulo "Gestão do Tempo" adaptado do livro YouTube: An Insider's Guide to Climbing the Charts, ISBN 9780596521141 (O'Reilly, 2008), adaptação com a total permissão da editora. Livro escrito por Michael W. Dean e Alan Lastufka. A editora O'Reilly Media não teve qualquer outro envolvimento no livro Manual do Utilizador para a Experiência Humana e não faz qualquer ratificação, expressa ou implícita, a este trabalho.

MARCAS REGISTRADAS: São marcas registadas de Michael W. Dean: "Practical Emotional Self-Defense" (AutoDefesa Emocional Prática), "A User's Manual for the Human Experience" (Manual do Utilizador para a Experiência Humana), "Emotional Self-Defense" (AutoDefesa Emocional), "PESD", "Life Amplification" (Amplificação de Vida), "Life Amp", "LifeAmp", "serenity vampire" (vampiros da serenidade) "Nestlandia", e "The Nestlandia" Institute". São de tipo: livros, merchandising (roupa, tapetes de rato, canecas de café, etc.), também áudio, vídeo, internet e seminários. Primeira utilização no comércio interestadual a 17 Janeiro, 2009.

RESSALVA LEGAL:

O autor não é advogado, médico ou terapeuta certificado. Nada neste livro constitui conselho legal ou médico. Quando em dúvida, contactar um advogado, médico, psiquiatra ou outro profissional apropriado. Este livro é apenas a história verdadeira de alguém que superou muito, frequentemente por si só. As suas experiências são dadas como exemplo e não são conselho.

Quaisquer afirmações feitas pelo autor, firmemente ou de outra forma, deverão ser tomadas como uma opinião, não como facto.

Todos os nomes, conceitos e marcas registadas de pessoas e organizações mencionadas são propriedade dessas mesmas pessoas e organizações: Nada neste trabalho foi feito com a intenção de diluir as marcas registadas. A menção a qualquer nome, conceito, marca registada, pessoa, organização ou entidade neste trabalho não implica a ratificação do autor por parte dessa entidade.

Pequenas secções de material citado foram usadas e atribuídas, e estão incluídas como Fair Use (uso justo) sob a lei de direitos de autor dos EUA.

INFORMAÇÃO DE CONTACTO E WEBSITES para:

The Nestlandia Institute: <http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Página deste livro, fórum online, informação, e encomenda de cópias em quantidade: <http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Compra de cópias unitárias na Amazon:

<http://www.amazon.com/gp/product/0970539231/www30dollarfi-20>

Compre o eBook no Scribd:

<http://www.scribd.com/doc/13991695/Users-Manual-for-the-Human-ExperienceeBook>

Grande agradecimento ao meu pai, Jack Ernest Dean,
e à minha mãe, Virginia Wareham Dean,
por ambos me terem inspirado a trabalhar arduamente e seguir o meu próprio caminho.

Na edição original:

Livro editado e revisto por Debra Jean Dean

Revisão por Debbie S. Johnson

Design da capa pelo fantástico Scott Ligon

www.ligon-art.com

Revisão adicional by Erin Carlier, Richard Hodges, Carla Segurolo and Nunzio Capaldi.

Tradução para Português por Ana "Kneazle" Ferreiro

<https://www.facebook.com/kneazleferreiro>

Agradecimentos a Kyle Bennett, MamaLiberty, Jared no Wyoming e Dreepa Lawless por terem lido os quarto e quinto rascunhos dos dois (antigos) últimos capítulos.

Agradecimento especial a Kyle Bennett por me ter questionado, " para quem estás a escrever nessa parte? Parece que muda do mundo, para um velho amigo da faculdade, para um membro da família e depois para ti quando jovem."

Inspirou-me a finalmente deitar fora esses capítulos e escrever em vez disso a "Carta a um Eu jovem", mais curta e melhor.

Este trabalho é dedicado a todos aqueles que alguma vez se sentiram controlados e que erroneamente acreditavam que não havia forma de escapar.

ÍNDICE:

Prefácio - pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior	9
--	---

PARTE UM: VIDA

1. Saudações Ávido Leitor	11
2. As Resoluções de Ano Novo Não Funcionam	15
3. As Duas Únicas Regras na Vida	30
4. AutoDefesa Emocional Prática (PESD)	...
5. Os Seus Direitos Acabam no Meu Nariz	...
6. De Net-etiqueta a Ordens de Restrição	...
7. A Estratégia do Não-Contacto	...
8. Um Ressentimento e uma Cafeteira de Café	...
9. 12 Passos? Que Tal 2 Passos!	...
10. Recuperação Hardcore sem Reuniões	...
11. Tem o Direito de Ser Deixado em Paz	...
12. Pare de Ser uma Vítima	...

PARTE DOIS: AMPLIFICAÇÃO

13. Trabalhe de Forma Mais Dinâmica	...
14. Gestão do Tempo para Calma e Lucro	...
15. Ganhe a Vida a Fazer Aquilo que Adora	...
16. Construção da Estruturação	...
17. Carta a um Eu Jovem	...

Apêndice - Leituras Recomendadas, Visualização e Pesquisa	...
--	-----

COMO UTILIZAR OS ENDEREÇOS DE INTERNET DESTE LIVRO

Este livro contém cerca de cem URLs (endereços de internet), Quando clica em links no eBook terá de "permitir" no Adobe Reader para aceder à página.

ACERCA DO FORMATO DOS URLS

É meu entendimento que quando uma frase termina com um URL, não deverá haver um ponto no final dessa frase. E, apesar de a sua omissão não estar de acordo com as regras da escrita ocidental, acredito que estamos numa altura do progresso humano em que a linguagem se deve adaptar à tecnologia e que, por isso, essa regra deveria mudar. Porque URLs com ponto no fim não funcionam.

COMO AJUDAR:

O autor ganha a vida como autor de livros técnicos mas este livro é um trabalho de amor. Se fez o download do livro gratuito em vez de comprar a versão em papel, estamos bem com isso. Mas se quiser fazer um donativo há um link para esse efeito na página.

<http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Se preferir não fazer um donativo mas quiser ajudar, por favor blogue o livro (utilize uma faixa publicitária da página LifeAmp), dê a conhecer a dois amigos e faça a revisão na Amazon, aqui:

<http://www.amazon.com/gp/product/0970539231/www30dollarfi-20>

Se me quiser escrever e dizer que gostou, por favor blogue e/ou faça a revisão na Amazon e envie-me o link com um pequeno comentário. É mais útil para dar a conhecer o livro do que escrever-me uma longa nota sem fazer um comentário público.

Se fez o download via via BitTorrent, por favor *faça seed*.

Obrigado.

PREFÁCIO

pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior

Quando o Michael me pediu para escrever o prefácio do Manual do Utilizador para a Experiência Humana questionei exactamente o que poderia dizer que pudesse sequer ser um entalhe daquilo que está prestes a ler.

Que tal um aviso?

Está prestes a partilhar aquilo que o meu amigo Michael W. Dean, um sobrevivente, pensa acerca da humanidade, e os seus métodos para lidar com ela. Prepare-se para honestidade nua e crua.

Sócrates disse, " a vida não examinada não vale a pena ser vivida." Para Sócrates, e provavelmente para muitos de nós, é a questão na vida que nos define.

Abraham Maslow ensinou-me que não é possível a "auto-realização" se o indivíduo estiver constantemente preso em modo sobrevivência. Se estiver disposto a ouvir o que o Michael está a dizer, encontrará todos os elementos da condição humana. Haverá momentos em que irá rir, e momentos em que terá vontade de chorar enquanto ele conta as suas verdades. Não tente comparar cicatrizes, esta experiência é muito mais do que isso. Ele definiu-o para que o leitor o pudesse sentir. Use o seu exemplo e viva.

Um escritor técnico expondo a sua alma pode não parecer nada de novo mas o contexto é. Este é um homem que está espiritualmente num ponto da sua vida em que não está a fugir de nada. Poderá estar no topo da sua *pirâmide*. Avisei-o anteriormente porque este livro está escrito da mesma forma em que o Michael fala. Ele é um atirador certo, um homem que não usa desculpas nem fingimentos e que adoro como a um irmão. Apesar de diferirmos nas nossas crenças, o Cristão que adquira este livro não precisa de ter medo. O autor tem respeito por aqueles que acreditam em Jesus na resolução dos assuntos humanos.

Posso afirmar que não perderá a sua fé por colher a informação nele contida.

O Livro dos Provérbios do Antigo Testamento diz "A Sabedoria é o principal; por isso obtenha sabedoria: e com toda a essa sabedoria obtenha entendimento." A Sabedoria vem do acumular do conhecimento com todas as experiências que valorizamos.

Nunca passei pela recuperação do vício do álcool/drogas/codependência/sexo como o Michael passou, mas posso no entanto aprender com alguém que esteve nesses domínios. Ninguém está acima de ninguém. O que torna a Bíblia relevante para mim é a sua intemporalidade. Apesar de todos os avanços na ciência, medicina e tecnologia, a humanidade patente dentro dela não sofreu grandes alterações desde o Início. Haverá sempre pessoas irritantes ou egoístas, tal como haverá sempre quem roube e até mate ou destrua vida. Mas a paz e a alegria continuam abundantes. A

forma como lida com aqueles que causam sofrimento, especialmente os que lhe são próximos, tem importância para todos. Aprender a lidar com pessoas negativas é um benefício de que todos necessitamos.

Deverá ignorá-los, ver-se livre deles ou permitir que continuem a actuar da mesma forma, proporcionando-lhe culpa, dor e tormento? O Michael tem as respostas que procura. Não irá obter apenas soluções para se “sentir bem”. Esta é mais uma razão para ler este livro. Às vezes precisamos de ouvir ou ler algo que não seja tudo aquilo que já foi dito pelos papagaios do mundo. Uma perspectiva diferente ajuda.

Estamos todos interligados, independentemente da raça, cor ou credo. A humanidade tem as suas aberrações e monstros. E, infelizmente, por vezes encontram-se perto de si. O Michael mostra-lhe como lida com eles e com o ruído.

Se fizer uma pausa do barulho em que se encontra mergulhado, posso garantir-lhe que retirará um pormenor, uma ferramenta ou uma pequena parcela do Manual do Utilizador para a Experiência Humana. Durante a leitura dos primeiros esboços, o meu primeiro pensamento foi, “Porque estás a contar a tua história *toda*? Quem precisa de saber os pormenores íntimos da tua vida? As pessoas são tão preconceituosas. Vão rotular-te ainda antes de se aperceberem que o fizeram!” E foi então que me recordei das qualidades que aprendi no início do meu sacerdócio e que utilizo ao serviço da Igreja. As qualidades da transparência e da humildade mantêm a integridade pessoal válida.

Também, como diz o Michael, a vida dele é um “hospital universitário.” Não se importa de partilhar os pormenores se isso puder ajudar alguém.

Está prestes a ler os processos de pensamento, acções, experiências de vida e a redenção de um homem que é, despidoradamente e sem pedir desculpas, humano. Desafio-o a explorar a possibilidade de que o que irá ler ser lógico, possível e uma boa representação de como poderá fazer melhor. Tenha a ousadia de pensar, e até discutir, alguns dos assuntos com outra pessoa que aparente estar para além da sobrevivência.

Aprendi com através de experiência própria que não é possível pensar sobre o *significado da vida* se estiver numa trincheira sob fogo.

O Rei Salomão estava correcto quando afirmou que existe um tempo e uma época para tudo. É o momento de investigar as alegações presentes neste livro.

Mas tenho de o avisar novamente. É necessário que tenha um determinado nível de autoconfiança para que consiga fazer a si mesmo as perguntas difíceis. Não tem de concordar com o Michael em todas as respostas mas deve a si mesmo a oportunidade de sair da sua zona de conforto e pôr-se a si mesmo em debate com este Sócrates da era moderna.

--Pastor Kenneth V. Blanchard, Sénior
Washington, DC
Primavera, 2009

PARTE UM: VIDA

Capítulo 1 - Saudações Ávido Leitor

O QUE ESPERAR

Saudações Ávido Leitor!

O Manual do Utilizador para a Experiência Humana ensina **recuperação sem reuniões e como deixar a sua marca no mundo.**

Este livro irá ensiná-lo a cortar os galhos secos da sua vida, a livrar-se de *maus padrões, comportamentos e pessoas*, de vez. Irá dizer-lhe como combinar limites, recuperação, a vida, trabalho, dinheiro, arte e amor, num só. Ensiná-lo-á também a trabalhar de uma forma mais dinâmica após ter limpo a casa.

Para mim, estes não são elementos distintos que necessitem de livros ou métodos separados. São, todos eles, componentes essenciais de um todo belo e sinérgico. Nós (a minha mulher e eu) chamamos-lhe *Amplificação de Vida*.

A *Amplificação de Vida* é um assunto em um livro. Porque a forma como trata o seu vizinho é também como trata a sua família, amigos, inimigos, desconhecidos, chefe, colegas de trabalho; até mesmo a sua cidade, concelho, país e o mundo. E a sua forma de interagir com os outros seres humanos, será também a abordagem que terá ao seu trabalho.

O nome do livro, originalmente, era *AutoDefesa Emocional Prática*. Mas enquanto o escrevia, apercebi-me que era necessário que fosse algo mais. Bastante mais. O livro queria ser algo de diferente, e eu deixei. *Ouvi* o livro e deixei-o ir até onde tinha de ir. Quando me encontrava sensivelmente a meio, apercebi-me de que o livro se estava a tornar numa Teoria Unificada de Vida. Rebaptizei-o de

Manual do Utilizador para a Experiência Humana

O QUE É?

O *Manual do Utilizador para a Experiência Humana* é o meu curso inteiro sobre a *Amplificação de Vida*. A *Amplificação de Vida* é a minha combinação única de recuperação da codependência e abuso de substâncias (sem reuniões), de bloqueio de idiotas e de utilização da gestão de tempo e aptidões de vida (tanto místicas como terra-a-terra) que podem ajudá-lo a encontrar o seu legítimo lugar no universo.

NOTA: Para agilizar o discurso, geralmente referimo-nos à “Amplificação de vida” como “LifeAmp”

Adoro a minha vida. Tenho um casamento feliz. Ultrapassei a adversidade, aprendi novas aptidões de vida e de trabalho. Ganho agora a vida a trabalhar em casa como meu próprio chefe, fazendo aquilo de que gosto. Vou mostrar-lhe como me tornei capaz de fazer tudo isto.

NOTA: Não sei se é correcto auto-intitular-me “trabalhador independente”, diria que é mais correcto dizer que “trabalho para o universo.” Mas de facto não tenho um chefe a espiar-me por cima do ombro.

Não sou totalmente contra a utilização da palavra “Deus” para descrever as minhas crenças, e faço-o algumas vezes mas o mais frequente é apelidá-lo simplesmente de *o universo*. Posso afirmar sem qualquer sombra de dúvida que acredito no poder do criador tal como está expresso no *universo*. As minhas orações são dirigidas ao *universo*, fui criado pelo *universo*. Sei que um dia me tornarei cinza e eventualmente poeira cósmica e para além disso, através do misticismo da verdadeira entropia e extropia que regem o *universo*. E sinto que é *seguro* afirmar que a “*consciência*”, há falta de melhor termo, *não acaba quando o meu coração parar*.

E sei que *até* o meu coração parar, *estou empenhado em continuar a deixar a minha marca*.

E não me importo de ser pago para o fazer.

“O QUE É ESTE LIVRO FEZ POR MIM RECENTEMENTE?”

Os objectivos principais deste tutorial são: “Bloquear os *Vampiros da Serenidade* da sua vida e apagar a negatividade para que possa ter mais tempo e energia para fazer tudo aquilo que sempre vez desejou” e, em seguida, “Como fazer tudo aquilo sempre desejou uma vez que já *apagou tudo aquilo que o mantinha limitado*.”

(*Vampiros da Serenidade* é a nossa designação, frequentemente abreviado neste livro para *VS*, ou no plural *VSs*, para aquelas pessoas que tornam a sua vida menos serena, pessoas que “enlouquecem os outros.”)

O Manual do Utilizador para a Experiência Humana é um guia completo para a vida no planeta Terra. Pelo menos é tudo aquilo que funcionou comigo para me transformar numa pessoa feliz e produtiva (a partir de um vil e miserável mendigo) mantendo a capacidade de arriscar e sem me tornar um “zombie” como muitas vezes acontece a quem inicia o processo de recuperação. É “como não *morrer*, ou desejar que tivesse morrido, mas sem se tornar *antiquado* no processo.”

O Manual do Utilizador para a Experiência Humana sintetiza estes conceitos práticos num guia de vida fácil de digerir.

ESTOU INTRIGADO. POR FAVOR CONTE-ME MAIS...

Aqui está uma ideia de como deixar a sua marca no mundo após ter “limpo a casa” de pessoas tóxicas e comportamentos nocivos, e de seguida organizado e orientado as suas energias para *viver e trabalhar de forma mais dinâmica*:

Independentemente de estar a pintar o tecto de uma capela ou a tentar tirar três acordes tremidos numa garagem, está a declarar a sua intenção de deixar a marca da sua alma nas veias do infinito.

UM BREVE RELATO DE COMO CHEGUEI ATÉ AQUI

Tenho 44 anos. Quase 45. Não sou assim *tão* velho, mas tenho idade para ter experiência de vida suficiente para partilhar. Aqui está uma perspectiva história da idade que tenho:

Lembro-me de quando o sexo era seguro e a música perigosa.

Fui um consumidor de drogas, alcoólico, bastante auto-destrutivo. Toquei em bandas e fiz o circuito dos bares da América, Canadá e Europa. Fui com frequência para a cama com pessoas com quem hoje não seria capaz de almoçar, tive overdoses (mais que uma vez) e jurei que iria estar morto aos 30. Este foi basicamente um *objectivo estabelecido* por mim, durante muito tempo.

Deixei as drogas e o álcool em 1994 (duas semanas antes do meu 30º aniversário!), e mudei para uma forma de vida baseada na recuperação e na auto-análise. Na verdade, acredito que chegar ao fundo me *ajudou*, não só a mudar a minha vida no que diz respeito a substâncias mas também a *peessoas*. Após estar sóbrio alguns anos, comecei a lidar com a codependência (adição a pessoas tóxicas). E é nessa parte que o verdadeiro trabalho da recuperação é feito.

Foi então que me reinventei em novas áreas (escrita e produção de filmes) e me tornei empregado em ambos com êxito. Depois disso comecei a trabalhar em como ser *feliz*. Apaixonei-me, casei-me (algo que sempre tinha jurado que nunca iria acontecer). A vida tornou-se ainda melhor.

A minha vida continua a melhorar e adorava partilhar consigo aquilo que aprendi.

UM EU MAIS NOVO IMAGINANDO UM EU MAIS VELHO LEMBRANDO-SE DO EU MAIS NOVO

Escrevi este parágrafo em 1999. Está no meu primeiro romance *Starving in the Company of Beautiful Women*. Estava sóbrio há cinco anos, mas ainda confuso, não muito empregável, falido, preocupado com o futuro e, no entanto... de alguma forma esperançoso:

Há uma janela, do outro lado da estação de autocarros da cidade onde vive a minha filha. Todas as vezes que a vou visitar e apanho o autocarro das quatro da manhã para casa, aquela luz está acesa. Imagino alguém, por volta dos 44 anos, feliz e satisfeito a trabalhar sozinho na sua arte fantástica ou no seu poderoso romance enquanto a sua bela mulher dorme ou trabalha na sua arte no quarto ao lado. Este é o género de fantasia doce e tonta que o meu cérebro demasiado inteligente acorda do torpor e com que se entretém de tempos a tempos.

Imaginei-o na altura e agora, dez anos depois, *aos 44*, estou a vivê-lo. Tenho a idade exacta que mencionei e atingi este mesmo objectivo fantástico. (Bem, o livro que estou a escrever agora não é um romance mas é um livro poderoso). Estou a fazer ao *máximo* aquilo que adoro fazer. E a minha bela e maravilhosa mulher está a dormir docemente ao meu lado *enquanto* estou a fazê-lo.

Nos últimos dez anos passei de receoso, pobre e a viver em ninhos de rato para abençoadamente casado, produtivo, motivado, talentoso, remunerado e conhecido. Tenho a anteriormente referida mulher maravilhosa. Tenho vários livros publicados, dois filmes lançados, um conjunto de CDs áudio, três gatos sensacionais e uma vida excelente. Ganho a vida a fazer aquilo que gosto e sou uma pessoa melhor agora. E tenho longos momentos de serenidade todos os dias. Era raro ter essa sensação.

Este livro irá dizer-lhe como foi o meu caminho de 1999 a 2009 e como pode usar algumas dessas ferramentas para melhorar a sua vida, independentemente da sua situação.

Pronto? Óptimo. Vou continuar então e contar-lhe os meus segredos...

Capítulo 2 - As Resoluções de Ano Novo Não Funcionam

AS RESOLUÇÕES DE ANO NOVO NÃO FUNCIONAM

Estou a começar este livro, aqui e agora. É véspera de Ano Novo, são 21:41 (horário da Califórnia) de dia 31 de Dezembro de 2008. Estou com a minha brilhante e adorável mulher, Debra Jean Dean (até o nome dela é um poema!). Estamos a passar uma noite tranquila sozinhos e estamos muito felizes em fazê-lo. Estamos tão felizes o tempo quase todo que não temos qualquer necessidade de "sair para festas." Nós somos uma festa. É certo, temos amigos, mas tudo aquilo que precisamos está aqui – felicidade, amor, calor... e até três gatos. A Debra Jean está na cozinha a fazer alguns dos seus deliciosos biscoitos. Somos duas pessoas que são tão boas uma para a outra que nada mais é necessário para passarmos bem o tempo.

Individualmente, antes de nos conhecermos, não fomos sempre assim. Vou contar-lhe como melhorámos as nossas vidas e como pode melhorar a sua também.

Não vamos fazer nada de especial pelo dia de Ano Novo. Encomendámos comida boa e estamos a lavar roupa. O Ano Novo é só mais uma noite para nós. Somos da opinião de que se viver bem a sua vida, viver cada dia, cada semana, cada ano, com objectivos e integridade não há grande necessidade em fingir que um determinado dia do calendário tem grande significado. Isto é particularmente verdade no dia em que sinteticamente tudo recomeça novamente. Nós achamos que recomeça *todos os dias*.

E porquê esperar pelo dia de Ano Novo, ou por qualquer outro dia do ano, para fazer a limpeza emocional (e todas os outros tipos de limpeza internos)? Se for fazendo as *limpezas de manutenção* ao longo dos meses não é preciso "largar tudo e recomeçar" no final do ano. Imagine como seria se limpasse a sua casa ou lavasse roupa apenas uma vez por ano!

E, afinal, quem quer começar o ano de ressaca e com remorsos?

Nunca pus demasiada confiança nas resoluções de Ano Novo. Não funcionam. Pergunte a qualquer um. Pergunte a si mesmo.

Escolhi de forma aleatória alguns emails acerca disto, onde perguntei a várias pessoas se alguma vez tinham feito resoluções de Ano Novo para mudar algo de importante para o resto das suas vidas. Das pessoas que o tinham feito, as suas respostas poderiam ser resumidas a qualquer coisa do género:

"Prometi mudar de carreira mas isso foi há dois anos e ainda estou preso(a) ao mesmo emprego." Ou "prometi não deixar que outros governassem a minha vida durante o ano seguinte mas a meio de Janeiro já tinha quebrado essa promessa e culpo-me por ser controlada pelo meu companheiro(a) (... família, colegas de trabalho, amigos, chefe... preencha o espaço...)."

Relembra-me um dito antigo: “Deixar de fumar? É fácil. Já o fiz dezenas de vezes!”

O QUE É PESD (AutoDefesa Emocional Prática)?

Eu e a minha mulher compilámos um programa simples de nos separarmos, com amor, daqueles que nos enlouquecem. Chamamos-lhe AutoDefesa Emocional Prática ou PESD (dito em voz alta, “PESTE”, o que realmente realça quem queremos manter afastados de nós e das nossas vidas. A sigla tem também semelhanças com PPST (Perturbação Pós-Stresse Traumático), algo com que o PESD pode ajudar a ultrapassar ou até prevenir).

Fazemos bastante uso da PESD. Diariamente. Pode ser posto em prática sem grande esforço depois de praticado durante um tempo.

O QUE É A CODEPENDÊNCIA?

A melhor definição que encontrei de “codependência” foi (de todas as hipóteses) a da Wikipédia:

Um codependente pode ser livremente definido como alguém que apresenta demasiada, e muitas vezes desaproprada, preocupação por pessoa(s) que dependa(m) dele(a). O “codependente” é um lado de uma relação entre pessoas dependentes uma(s) da(s) outra(s). O “dependente”, ou parte obviamente dependente, pode ter problemas emocionais, físicos, dificuldades económicas ou vícios que aparentemente não são capazes de vencer. O codependente apresenta comportamentos que controlam, arranjam desculpas para, têm pena de, entre outras atitudes, para perpetuar a condição da parte obviamente dependente, pelo seu desejo de serem necessários e pelo medo de fazer algo que pudesse alterar a relação.

Portanto, basicamente, codependência é quando gosta e se preocupa, especialmente no caso de pessoas destroçadas e retorcidas, *de tal forma que é em detrimento do seu próprio bem-estar.*

O exemplo clássico é da mulher de um alcoólico que mente por ele, se preocupa constantemente, sofre e vê a sua alma morrer lentamente por estar com ele e, *no entanto, não consegue largar.* Em casos mais extremos, codependência é o vício de tentar consertar pessoas destroçadas. Se o alcoólico morrer, a mulher pode ainda ter maior probabilidade de se casar com outro alcoólico. É viciada em tentar consertar homens destroçados.

A codependência pode fazer com que as pessoas façam coisas extremas, enquanto pensam que está tudo bem e normal. A codependência *faz com* que se pense que o extremo é normal.

Conheço um homem que ia à cabine telefónica da esquina com uma mão cheia de moedas para poder ligar repetidamente para o seu próprio telefone e encher o atendedor de chamadas de forma a não receber quaisquer mensagens desagradáveis da sua ex-namorada louca. Quando perguntei se desligar o atendedor não teria sido um plano mais fácil, ele respondeu que nem sequer tinha pensado nessa hipótese.

Suspiro.

Os exemplos anteriores são de pessoas *obviamente* codependentes. Pessoas que enfrentam situações e outras pessoas a que podemos chamar de squicky¹ (fazendo lembrar o som perturbador emitido por certos brinquedos de borracha para cães).

No entanto existem exemplos mais subtis todos os dias. Estou certo que consegue nomear algumas pessoas que “fazem da sua vida um inferno.” Todos nós temos pessoas destas na nossa vida. Mas *porque é que as temos?*

A maioria das chamadas “canções de amor” são na realidade “canções de codependência.” Pense nisso da próxima vez que ouvir uma. Muitos dos compositores de letras não estão inspirados para escrever quando as coisas estão bem, mas antes quando estão horríveis.

A codependência pode ser a atracção pouco saudável por vampiros da serenidade mas muito do que vamos tratar aqui são situações em que pessoas relativamente saudáveis *se sentem* “loucas” por terem de reagir a pessoas pouco saudáveis. Nestes casos, se a pessoa saudável conseguir eficazmente remover a(s) pessoa(s) pouco saudável(eis) da sua vida, aprender a reconhecê-las no futuro e a evitar que novas se aproximem, o trabalho está 9/10 feito. A partir desse momento apenas precisam de afinar a “BIOS interna” (para usar um termo informático) de vez em quando para se manterem felizes e saudáveis.

O nosso sistema PESD é para pessoas que queiram minimizar o efeito dos vampiros da serenidade, encaminhar a sua vida e ser o mais produtivo e feliz possível.

O QUE É LIFEAMP?

Este livro trata também da Gestão do Tempo e da Construção de Organização. Estas técnicas, combinadas com a PESD formam aquilo a que chamamos de “Amplificação de Vida” ou “LifeAmp.”

“LifeAmp” é o nome dado pelo autor à combinação de:

- Usar a PESD para eliminar a influência das pessoas squicky da sua vida;
- Usar a PESD para bloquear estas pessoas da sua vida;
- Usar a PESD para aprender a reconhecer e bloquear mais rapidamente novas pessoas squicky quando as conhece;
- Adicionar em seguida a Gestão do Tempo, a Construção de Organização e uma ética de trabalho feliz guiada por um pouco de “espiritualidade de rua” para o ajudar a melhor utilizar a sua energia depois de ter “limpo a casa.”

¹ No original “squicky” resulta da junção de “sick” (doente) e de “icky” (nojento) e também de “skewed” (torcido) e “icky.”)

O objectivo global da LifeAmp é estar *confortável na sua própria pele, e ganhar a vida a fazer algo que adora.*

Não é difícil implementar a LifeAmp se se comprometer, e funciona *verdadeiramente* bem.

O QUE É GESTÃO DO TEMPO?

A Wikipédia novamente ao nosso auxílio. (Porquê reinventar a roda tentando melhorar uma definição que já foi bem feita? Isso seria má gestão do tempo!)

Gestão do tempo refere-se a um leque de habilidades, ferramentas e técnicas utilizadas para desempenhar tarefas específicas, projectos e objectivos. Este conjunto engloba uma larga variedade de actividades, e estas incluem planeamento, definição de objectivos, delegação, análise do tempo despendido, monitorização, organização, agendamento e definição de prioridades. Inicialmente o termo *gestão do tempo* referia-se apenas a negócios ou actividades profissionais, mas com o decorrer do tempo acabou por se tornar mais alargado para incluir actividades pessoais também. Um *sistema de gestão do tempo* é uma combinação intencional de processos, ferramentas e técnicas.

A Gestão do Tempo inclui também a *Gestão de Metas*, mas o nosso modelo não é como a maioria dos sistemas que são encontrados habitualmente, já que não o encaminhamos para o vício de comprar um número sem fim de livros, agendas, software e calendários com mensagens diárias de confirmação. Tudo aquilo de que necessita está neste *livro único* que tem nas mãos.

O QUE É CONSTRUÇÃO DE ORGANIZAÇÃO?

A *Construção de Organização* é trabalhar de forma eficaz em equipas, grandes ou pequenas. Difere dos exercícios convencionais de “formação de equipa” já que pode funcionar numa menor escala, e para qualquer tipo de empresa, até mesmo num pequeno grupo ad-hoc de duas ou três pessoas que não tenha o dinheiro ou o desejo de contratar um consultor de formação de equipa.

Também, a *Construção de Organização* é baseada mais na *meritocracia*, isto é, descobrir e manter pessoas baseando-se no *mérito*, ajudando-as a trabalhar juntas, em vez de contratar pessoas baseando-se apenas num diploma tentando depois “afinar” aqueles que são ineficazes no mundo real.

PARA QUEM É ESTE LIVRO

Este livro é para todos aqueles que ainda não estão ainda perfeitos & abençoados, mas não para além de ajuda. É para todos aqueles que têm uma mente aberta, querem melhorar a sua vida e ver-se livres de pessoas e coisas que esgotam a sua energia. É para aqueles que querem fazer algo de *importante* com as suas vidas mas precisam primeiro de se livrar de pessoas e coisas que os retêm. É para quem quer fazer grandes mudanças no seu emprego, situação financeira, vida amorosa, arte ou simplesmente sentir-se melhor dentro da sua própria pele.

Vamos transformá-lo em gráfico. Vamos fazer uma série de “crescendo de loucura” nas relações humanas. Vamos numera-la de 0 a 100, onde 0 é estar “totalmente são” e 100 estar “totalmente louco.” (quando utilizo o termo “louco”, não estou a ser depreciativo nem a insinuar uma verdadeira doença mental permanente. Estou a falar da forma como nos *sentimos* “loucos” numa base diária quando estamos envolvidos em relações tóxicas ou codependentes com amigos, família, colegas de trabalho, etc.)

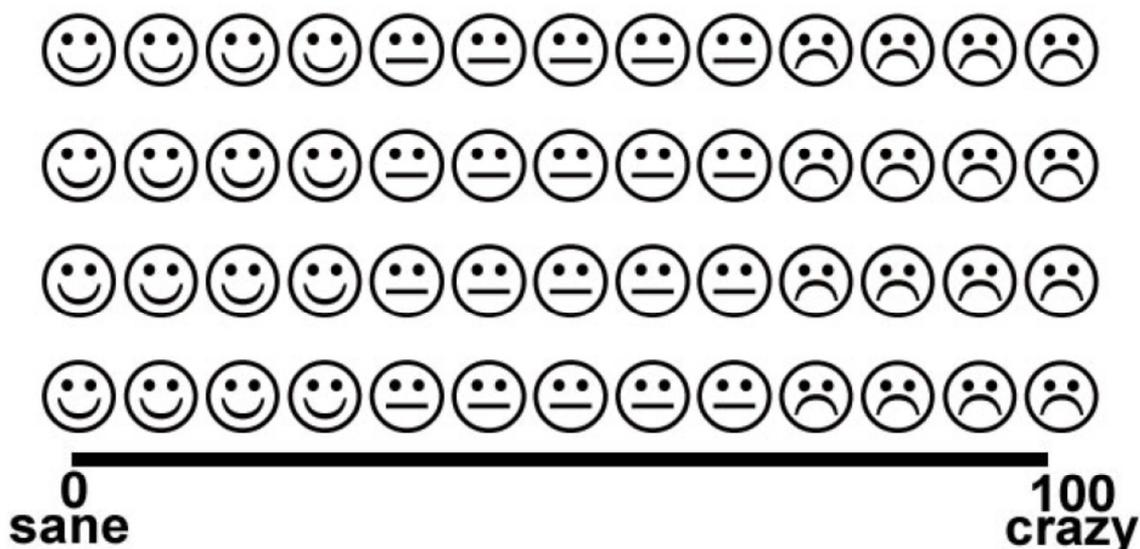


Figura 2.1
“Crescendo de loucura” nas relações humanas

Você quer estar à esquerda, perto do zero. A minha mulher e eu estamos, em média, por volta dos 10 nesta escala. É um bom sítio para se estar, especialmente durante longos períodos.



Figura 2.2
A minha mulher e eu na escala de “crescendo de loucura”

Eu diria que estamos *no zero*, mas nada na vida é perfeito e ocasionalmente outras pessoas intrometem-se, como os humanos estão acostumado a fazer, e temos de lidar com isso. Por vezes isto faz com que subamos até 25 ou 30 na escala do crescendo da loucura durante um bocado. Nesse momento pomos em prática o PESD (que, mais uma vez, significa *AutoDefesa Emocional Prática*) e baixamos até perto do zero novamente. Por isso, a nossa média é à volta de 10 nesta escala.

Nota: à cerca de 20 anos atrás, tanto eu como ela pairávamos à volta de 90. Bolas!
Esta mudança é o que me permite falar do assunto de como *ficar saudável!*

Um zero nesta escala seria “totalmente abençoado.” Não há muita gente que esteja constantemente no zero. Talvez alguns monges, mas ninguém que eu tenha conhecido. Provavelmente nem sequer é *saudável* estar no zero. Isso significaria que simplesmente não era afectado por nada do que as outras pessoas fazem.

Da mesma forma que a dor física existe para sabermos quando é que a nossa mão está num fogão quente, uma sensibilidade saudável aos vampiros da serenidade e a outras toxinas dizem-nos quando “saltar de ao pé do fogão” das pessoas que provocam o crescendo da loucura e *sair da situação*.

Muitas pessoas pairam entre os 30 e os 70 nesta escala, o que não é bom. Pode levar a úlceras, pressão sanguínea alta e uma vida mais curta. Mas estas *são as pessoas que conseguimos efectivamente ajudar*.

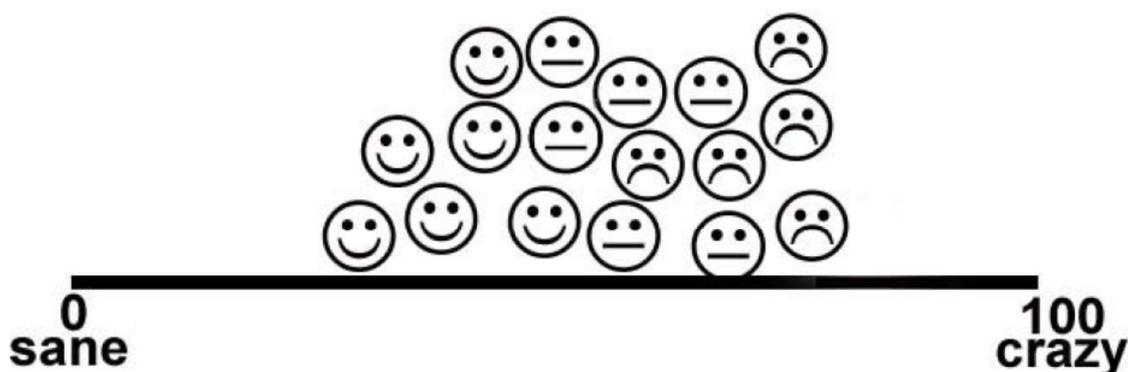


Figura 2.3

Onde a maior parte das pessoas se localizam na escala do “crescendo de loucura”

Pairar acima de 80 pode levar a depressão e até suicídio, e está um pouco fora do alcance da ajuda que é possível ser dada pela PESD.



Figura 2.4

“Crescendo de loucura” que pode acabar com a sua vida se não arranjar ajuda

Qualquer valor acima de 90 normalmente ignifica que está envolvido com alguém que está activamente a abusar de si diariamente, alguém de um elevado nível de crueldade (talvez esteja até a trata-lo(a) de uma forma literalmente criminosa), alguém que ou lhe rouba todo o seu dinheiro, não o(a) deixa sair de casa, o está a destruir emocionalmente, a partir-lhe os ossos, ou todas as acima referidas. Pode levar ao suicídio ou ao homicídio do abusador. Se este é o caso, este livro não lhe vai salvar a vida. Se este é o seu caso, *precisa de algo que está para além deste livro*. Se este é o seu caso, por favor arranje a ajuda de que necessita. Você merece ajuda.



Figura 2.5

“Crescendo de loucura” que o põe para além da nossa ajuda

Na verdade este não é um livro para pessoas que estão acima dos 80 nesta escala. Podem certamente ser ajudados por *alguma coisa* dele, mas precisam de mais do que aquilo que podemos oferecer.

NÃO É COMPLETAMENTE “ALGO PARA TODA A GENTE”, MAS QUASE...

Depois de uns anos a ir a reuniões dos AA (Alcoólicos Anónimos), fiz um cálculo rápido e decidi que, apesar de menos de um por cento da população estar *nos* AA, provavelmente entre cinco a sete por cento de todas as pessoas *precisavam* de estar. Ou pelo menos poderiam beneficiar deles. Mas quando fui para os Codependentes Anónimos apercebi-me de que quase 100% da população beneficiaria deles. Enquanto a maior parte da população está longe de ser alcoólica, quase todas as pessoas num ou noutro momento aguentam interações humanas que os prejudicam e não fazem ideia de que podem fazer algo em relação a isso.

NOTA: Já não sou membro dos AA, Codependentes Anónimos, Al-Anon, Narcóticos Anónimos, DASA², ou qualquer outra irmandade de 12 passos. Não estou portanto a quebrar o meu anonimato por dizer que *costumava ir* às reuniões. Como não-membro, as tradições 11 e 12, que lidam como o anonimato já não se aplicam a mim.

A *AutoDefesa Emocional Prática* provavelmente não soluciona todos os problemas de pessoas que estão *presentemente dependentes* de drogas ou álcool. Pode ajudar em parte. Mas provavelmente precisam de algo mais no início, até terem o corpo livre das substâncias durante algum tempo e terem e terem vivido um pouco enquanto sóbrios. As reuniões dos doze passos ajudaram-me com isso, até os ter superado e ter aprendido a manter-me sóbrio, e crescer, por mim mesmo.

A LifeAmp em geral e a PESD em específico é *definitivamente* para o resto do mundo, os $\pm 90\%$ que não têm ninguém verdadeiramente perigoso nas suas vidas mas são abordados por vampiros da serenidade numa base diária. Vale a pena abordar este tópico porque lutar contra os VSs pode deitar-nos completamente abaixo ao longo das décadas.

Este livro é para a maioria do mundo, aqueles que pelo menos ocasionalmente são “levados à loucura” por outros, mas que não estão num *estado de emergência constante* de longa duração pelo abuso de substâncias ou de relações horrivelmente abusivas.

Se é ocasionalmente “levado à loucura” por outros, este livro pode ajudá-lo a levar uma vida muito mais feliz.

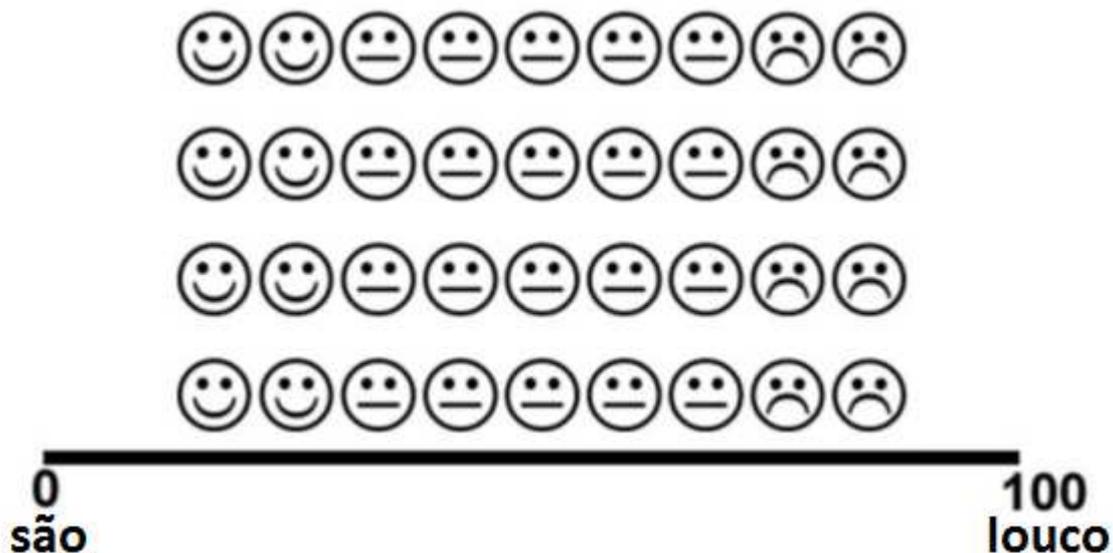


Figura 2.6

O vasto número de pessoas que será ajudado por este livro

² Dependentes de Amor e Sexo Anónimos: não existe ainda em Portugal mas no Brasil é já uma irmandade oficial e que segue os mesmos passos para a recuperação que os AA.

Inclusivamente, se *já teve* abusadores reais na sua vida, lidou com eles e já não permite a entrada na sua vida de abusadores mas lida ainda com vampiros da serenidade (e mosquitos da alma!), este livro pode ajudar. Encare-o como um *mestrado ou doutoramento* depois da sua licenciatura.

VAMOS DEFINIR OS NOSSOS TERMOS

Neste livro refiro-me por vezes a vampiros da serenidade mais moderados como sendo “mosquitos da alma” (ocasionalmente abreviado para apenas “mosquitos”) e “presunçosos.” Os vampiros da serenidade são maus, os presunçosos squicky e persistentes e os mosquitos da alma estão algures no meio.

Utilizo estes termos depreciativos para, de facto, *retratar a verdadeira natureza das pessoas problemáticas* na sua mente. Porque nos primeiros passos na recuperação da codependência pode ser difícil não cair novamente nos maus hábitos e continuar a estar envolvido com alguém que não é bom para si. *Rotulá-los* na sua mente irá ajudá-lo a tomar uma decisão.

Apesar de encorajar a utilização de estes termos, *não é* minha sugestão chamar-lhes vampiros da serenidade, mosquitos da alma ou presunçosos *directamente*. Os vampiros da serenidade não são pessoas lógicas e só tornará tudo pior. Mas será fácil não lhes chamar nomes pessoalmente porque o nosso objectivo é que não tenha que *falar* com eles, praticamente ou de todo.

Retiro o termo “presunçoso”, sinónimo de insolente, do verso da Bíblia:

“Quanto ao soberbo e presumido, zombador é seu nome; ele procede com insolente orgulho.” *Provérbios 21:24*

Os “presunçosos” são *tão seguros de si mesmos* que sabem que estão certos, e têm de lho provar, mesmo quando estão completamente errados. Conhece alguém assim? Eu conheço.

Utilizar as expressões *vampiros da serenidade, mosquitos da alma e presunçosos* dilui e desumaniza na sua mente a pessoa problemática. Isto ajuda-o a não se sentir mal (não que deva!) por os apagar e bloquear. Isto é feito da mesma forma que na autodefesa é normalmente utilizado para definir alguém que o agride fisicamente. O uso deste tipo de palavreado pode parecer cruel, mas não é. É uma técnica para lidar com alguém que não deveria estar na sua vida e na sua mente, mas que *decide lá estar na mesma*. Há uma iniciação de força psíquica da parte deles, o que requer autodefesa emocional. A rotulagem facilita a aplicação da autodefesa sem que tenha de se preocupar se vai “magoar os sentimentos deles”. Eles estão a magoar os *seus* sentimentos – não se preocupe acerca de magoar os deles.

A autodefesa é adequada e certa.

Os vampiros da serenidade, os mosquitos da alma e os presunçosos, todos o secam até ao tutano sendo que os *vampiros* da serenidade o fazem mais depressa e drenam mais “sangue”.

Mas todos eles fazem parte da mesma sub-espécie de humanos nojenta, e todos devem ser evitados. *Todos* eles o(a) irão drenar ao longo do tempo até que não haja mais nada para salvar.

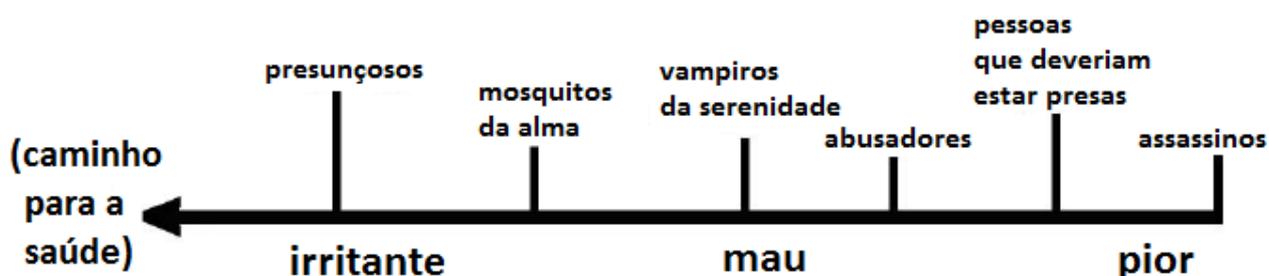


Figura 2.7

Pessoas tóxicas, das menos para as mais tóxicas

DETECÇÃO DE VSs

A maior parte dos livros sobre codependência tratam de “abusadores”, “narcisistas” ou “sociopatas.” Este livro trata maioritariamente de *presunçosos*, *mosquitos* e VSs. De *pestes*. Há muito mais pestes no mundo do que abusadores, verdadeiros narcisistas ou sociopatas homicidas. E portanto, as pessoas acabam por suportar *presunçosos* a vida toda. Que desperdício de vida!

É mais fácil detectar os verdadeiros abusadores. Deixam marcas visíveis ou pelo menos cicatrizes emocionais. Os *presunçosos* e os VSs apenas deixam pequenas marcas por dentro, cortes de papel na sua alma, portanto é fácil dizer “Oh, não faz mal, eu consigo aguentar.” As pessoas dizem isto até ficarem velhas, sozinhas, zangadas, com as suas almas cobertas de cicatrizes. Mas não tem de o fazer. Pode lidar com os *presunçosos*, *mosquitos* e VSs, começando hoje. Começando *agora mesmo*.

Os Vampiros da Serenidade são horríveis. E, apesar de os *presunçosos* e *mosquitos* serem bastante mais comuns, a base é a mesma.

Dez *mosquitos* equivalem provavelmente a um VS hardcore, e cinco VSs hardcore equivalem provavelmente a um verdadeiro *abusador*, em termos de como arruinam o seu dia.

Há dias em que parece que temos um sinal de “Bate-me!” nas costas mas mais comum é parecer que alguém afixou um “Por favor desperdiça o meu tempo!”

Se quer minimizar o efeito dos VSs e dos *presunçosos* na sua vida e também *sair para o mundo e deixar a sua marca*, este é o livro para si.

PORQUE É QUE O AUTOR ESTÁ HABILITADO A ESCREVER ESTE LIVRO

Não sou psicólogo. Sou um escritor e um realizador de filmes. A minha mulher, a Debra Jean, ajudou-me com alguns conceitos para este livro. (Perguntei-lhe se queria ser listada como co-autor. Ela recusou, porque sente que não produziu escrita “directa” suficiente para ser listada. O seu papel implicou ouvir as minhas ideias, fazer sugestões, edição e por fim revisão. Talvez ela seja listada como co-autor no próximo livro que escrever, independentemente do tópico.)

A Debra Jean não é uma terapeuta encartada. É assistente jurídica. Mas nos meus 44 anos e nos 49 dela, ambos tivemos experiência de vida suficiente, boa e má, e aprendemos com os nossos próprios erros e com os erros dos outros, para vivermos bem as nossas vidas.

Dois homens começaram os Alcoólicos Anónimos em 1935. Um era médico, mas não era psicoterapeuta. Era proctologista. O outro era corrector da bolsa de valores. Mas ambos eram alcoólicos a tentar recuperar. Os Alcoólicos Anónimos ajudaram vários milhões de pessoas a mudar a sua vida e resultou em mais de 50 programas de 12 passos, incluindo CODA (Co-Dependentes Anónimos) e Al-Anon, que lidam com a adição a *pessoas*, em oposição à adição de substâncias.

Alguns dos outros livros que escrevi são leituras obrigatórias em faculdades, apesar de apenas ter concluído o ensino secundário. (E quase não o consegui. Estava demasiado ocupado a faltar às aulas para ir para a biblioteca, tentando *aprender* de facto alguma coisa, e a *aplicar* no mundo o que tinha aprendido, para me dar bem nos testes.) No entanto, tanto eu como a minha mulher temos um conhecimento em campo ao nível de um grau de mestrado, através de uma sede de conhecimento e aplicação prática. Sou um alcoólico em recuperação, sóbrio há vários anos

Depois de alguns anos longe da garrafa, apercebi-me de que manter-me sóbrio era a parte *fácil*. A parte difícil era “lidar com a vida nas condições da vida”, o que para mim significava maioritariamente lidar com *pessoas*. Passei anos nos CODA e nos Al-Anon, estive algum tempo nos SLAA (Viciados em Amor e Sexo Anónimos) e tive também alguma psicoterapia tradicional no percurso.

Como alcoólico e drogado em recuperação devo dizer que não concordo com a ideia de que os alcoólicos e drogados em recuperação mereçam um grande elogio especial para além de “assim é que é” ou “linda menina.” Porque as pessoas não recebem esse mesmo elogio por nunca terem tido esses problemas.

Não acredito de facto na “Indústria da Recuperação” e não gosto da ideia de as pessoas terem um foco especial por contarem a sua história triunfante da sua valente luta contra as drogas. Perpetua a mentalidade de vítima. Eu digo, “ultrapassa isso homem, pára de ser uma vítima e segue em frente.”

Por “Indústria da Recuperação” refiro-me a algumas editoras do Minnesota, e outros como eles, e à parada de talk shows, reality shows, seminários pagos, manuais, pendentes, “canecas de café da recuperação”, peluches calendários e outras formas de comercialização da *dádiva gratuita que é a recuperação*.

A minha indignação com isto é parte do motivo pelo qual ofereço este livro como download gratuito além de vender cópias impressas. Gosto de como a recuperação não custava dinheiro nos anos 1930’s. Por isso não quero que ninguém seja impedido de obter a minha ajuda só por estar numa situação que faça com que não a possa pagar.

Se fez o download gratuito deste livro e foi ajudado por ele, sintase à vontade para fazer uma doação depois, quando tiver capacidade económica para tal. Ou não. Qualquer uma das duas serve. Fico feliz por poder ajudar.

PORQUE É QUE A MINHA MULHER ESTÁ HABILITADA A AJUDAR A ESCREVER ESTE LIVRO

O primeiro marido da Debra Jean era um bêbado. Por fim encontrou a força necessária para o expulsar e acabou a criar os seus dois filhos sozinha. Ela sofreu com, e ultrapassou, a depressão que veio desse primeiro casamento. Agora, ambos os filhos são adultos. A Debra Jean seguiu em frente. E você também o pode fazer. (E estou certo de que, se eu fosse alcoólico ou drogado quando nos conhecemos, ela hoje não seria minha mulher. Se eu estivesse vivo sequer, provavelmente a única interação que iríamos ter seria eu pedir-lhe esmola na rua.)

A principal razão pela qual eu e a minha mulher estamos habilitados a trabalhar em conjunto neste livro é que costumávamos ser pessoas relativamente infelizes e agora somos bastante felizes. Lidamos agora bastante bem com os problemas à medida que vão surgindo e não nos agarramos à dor do passado durante muito tempo. Estamos relativamente libertos de ansiedade e relações tóxicas. Estamos os dois sóbrios, somos produtivos, carinhosos e aproveitamos realmente a vida numa base diária, e assim é há muito tempo. Temos ambos um longo historial de sermos capazes de ultrapassar tempos difíceis. E temos ambos um longo currículo profissional de sermos capazes de organizar, avaliar prioridades, explicar, ensinar e transmitir conhecimento com simplicidade e de forma calma.

Normalmente escrevo livros técnicos, mas todos eles incluem um capítulo final chamado “Argumentos Finais” que é mais acerca do *porquê* do que do *como*. É o capítulo espiritual para agnósticos, o capítulo do “viva uma vida que marque a diferença.” E, por norma, esse é o capítulo de que as pessoas melhor se lembram.

Bem, estou cansado de livros técnicos, tenho muito para dizer e, portanto este livro é *todo ele* “Argumentos Finais”. (É por essa razão que o último capítulo deste livro não se chama “Argumentos Finais”. Tem o nome de “Carta a um Eu Jovem”.)

NÃO É POSSÍVEL TOCAR BLUES NUMA GUITARRA QUE NUNCA ESTEVE NUMA CASA DE PENHORES

A minha única filha faleceu há dois anos de leucemia. A Amelia tinha 22. O derradeiro “lidar com pessoas” é lidar com a sua morte. Já ouvi que “não é possível tocar Blues numa guitarra que nunca esteve numa loja de penhores”. Bem, lidar com a morte de um filho dá uma experiência de vida que não é possível obter num manual universitário.

A morte de um filho não é como a morte de um pai ou uma mãe. A minha mãe faleceu há oito anos. Amava-a profundamente, mas ela tinha 75 anos. Viveu uma vida plena. Lidar com a morte da minha filha foi cerca de 40 vezes mais difícil, e isto não é exagero.

Provavelmente a única minúscula vantagem na morte da minha filha é a de que já não existe ninguém que tenha medo de envergonhar por dizer, o tempo todo, o que me vai na alma. Anteriormente abstinha-me de contar publicamente algumas partes, por respeito a ela. Mas desde que faleceu, tomei a decisão de mostrar tudo daí para a frente.

MAIS SOBRE O MEU “CURRÍCULO”

Tive uma sucessão de maus relacionamentos. Tive de chamar a polícia por causa de ex-namoradas que não me deixavam em paz. Tive de pôr uma ordem de restrição a uma pessoa. Aprendi com tudo isto e não voltarei a cometer os erros que me colocaram em situações como essas. Sei como reconhecer e evitar presunçosos tóxicos, como me apresentar ao mundo, a outras pessoas e à minha visão pessoal de um poder superior.

Uma grande parte da razão pela qual eu e a minha mulher temos um casamento tão feliz é porque aprendemos o que *não* fazer, *antes mesmo de nos conhecermos*. Ambos aprendemos a ser completos *sozinhos*, e não estávamos à procura de ninguém para nos “arranjar”. Na maior parte das nossas relações anteriores éramos nós a tentar arranjar-nos através de outra pessoa, ou até a tentar arranjar-nos a nós mesmos através de arranjarmos outra pessoa. Isto não funciona. *Só pode ter uma vida amorosa feliz se já se amar a si mesmo(a)*.

Por “arranjar”, queremos fazer entender duas coisas. A primeira é reparar. Mas “arranjar” pode ser também, no jargão de drogado, arranjar uma dose de heroína quando sentem os sintomas de abstinência. A carência da substância faz com que o drogado se sinta doente portanto sente-se *reparado* “arranjando” uma dose de heroína. Este mesmo termo, *arranjar*, é utilizado por alcoólicos e drogados em recuperação para qualquer tipo de comportamento que pensem estar a ser utilizado como substituto da substância quando já estão sóbrios.

Outra habilitação que temos para poder dar orientação a outras pessoas é o facto de a nossa vida amorosa ser fantástica. Não só nos damos muito bem, em média menos de uma discussão a sério por ano (e ultrapassamo-la sempre em pouco tempo) e adoramos falar um com o outro, noite dentro sobre tudo e qualquer coisa, também fazemos amor pelo menos sete vezes por semana. E é ótimo. E não preciso de pequenos comprimidos azuis, mesmo já sendo de meia-idade. Excitamo-nos um ao outro a esse ponto, em corpo, mente e alma.

Tanto a Debra Jean como eu somos aqueles a quem os nossos amigos, e até completos desconhecidos, recorrem para desabafar. Não damos “conselhos” propriamente ditos; damos sim, como se diz nos programas de 12 passos, “experiência, força e esperança.” E aquilo que damos às pessoas funciona, na grande maioria das vezes.

O SIGNIFICADO DA VIDA

Penso que as pessoas são postas na Terra simplesmente para terem uma vivência espiritual continuada. Eu estou a ter uma, e a Debra Jean está a ter uma. Somos “seres espirituais a ter uma vivência humana.” A nossa vivência espiritual não inclui Cristo, a igreja, e já não inclui grupos de 12 passos. *Está em tudo o que fazemos*.

Por vezes cometemos erros, somos humanos, mas já não cometemos *os mesmos erros vezes sem conta*.

LIVRANDO-SE DAS PESTES

Diz-se que “insanidade é fazer a mesma coisa vezes sem conta e esperar resultados diferentes.” O que queremos transmitir é onde nas nossas vidas é que isto foi verdade, e onde é que pode ser verdade na sua. E então demonstrar o que fizemos para encontrar soluções mais sãs, e mais felizes, e como pode fazê-lo também.

O que mais incomoda as pessoas?

Pergunte a doze pessoas qual é o maior problema que têm na vida. Provavelmente pensa que a maior parte poria “dinheiro” no topo da lista, mas descobri que não é assim. Alguns irão falar de dinheiro; alguns do emprego. Alguns dirão que são os seus filhos, cônjuge, ex, patrão, colegas de trabalho, vizinhos. Se simplificar, a maior parte dos problemas das pessoas são com *pessoas*. Até mesmo *os problemas de dinheiro podem normalmente ser resumidos a uma incapacidade de lidar de forma eficaz com outras pessoas*.

Queremos mostrar-lhe como manter essas PESTES fora da sua cabeça!

OS CRÉDITOS A QUEM SÃO DEVIDOS

Estou assente em algo maior. O programa de LifeAmp do Instituto Nestlandia é uma forma nova e singular de interpretar alguns dos mistérios da vida. Muitos destes métodos são demonstrados aqui pela primeira vez. No entanto, parte deles são uma nova formulação de conclusões já existentes feitos por outras pessoas ou instituições. Refiro-as à medida que me lembrar. E *todos* eles estão listados no Apêndice “Leituras Recomendadas.” São todos pessoas óptimas e enquanto o quero levar mais longe, ou pelo menos em direcções desconhecidas úteis, não conseguiria fazer parte sem eles.

O ASSUNTO DEUS

Acredito em Deus e no entanto não sou cristão. Mas tento viver a minha vida pela filosofia de Jesus Cristo e os Dez Mandamentos.

Se é um cristão que tem dificuldade em ouvir uma parte do que tenho para dizer porque não chamo Jesus Cristo ao meu poder superior, por favor considere ouvir na mesma.

Mais importante ainda, se é um ateu que tem dificuldade em ler aquilo que tenho para dizer porque acredito de facto em *algo*, tente ouvir.

O autor (e cristão) Kenneth Royce, aka Boston T. Party disse-o bem: “O facto de alguém ser cristão não dá garantias de que seja um bom vizinho, nem tão pouco o facto de alguém ser ateu faz com que não o seja.”

A maioria dos meus amigos não são cristãos mas concordo com a afirmação de Royce e também com o inverso; o facto de alguém *não ser* cristão não é garantia de que alguém seja um bom vizinho nem tão pouco o ser cristão garante que não o irá ser. E a não ser que uma pessoa religiosa tenha a necessidade incontornável de me converter, vejo que normalmente dão melhores vizinhos que muitos agnósticos e ateus. Os cristãos acreditam em *alguma coisa* enquanto, nos dias

que correm, muita gente *não acredita em nada* e não tem qualquer código de ética pelo qual viver a sua vida.

Como diz o ditado, “Quando não se acredita em nada, cai-se por qualquer coisa.”

COMO ENSINO

Isto não é “Recuperação e Gestão de Tempo para Simplórios.” Tal livro não funcionaria. Bem, pode fazê-lo sentir-se bem por desperdiçar o seu dinheiro e isso pode ajudá-lo a prometer fazer grandes mudanças e mantê-las durante algumas semanas. Mas isso é apenas uma forma de resolução de ano novo. E sabemos que não funcionam.

Isto é mais um motivo pelo qual dou este livro de forma gratuita como eBook além de o vender como livro de capa dura - para que saiba que a minha motivação é *espalhar algo em que acredito*, e não ganhar dinheiro.

A terceira razão para pôr o livro à disposição na internet gratuitamente é para que não possa ser *censurado*. Se por algum motivo fosse impedido de o publicar, outras pessoas tê-lo-iam e poderiam partilhá-lo, mesmo que eu fosse retirado da equação. Porque, como diz o ditado, “retirar algo da internet é como retirar urina de uma piscina usando uma colher.”

Trabalho com um método mais socrático do que a maioria dos autores de livros de “como fazer.” Dou exemplos, parábolas, histórias, ideais, inspiração, alguns desafios, e mais. Talvez até lhe peça para pôr algumas *questões* a si mesmo. *Não* é “Passo 1, Passo 2, Passo 3, ...” mas funciona ainda melhor do que isso, e é de facto mais simples que isso. É mais divertido!

Não prometo que, “vou solucionar todos os seus problemas do dia para a noite.” Essa é a mentira da maioria dos autores de livros de auto-ajuda e praticamente todos os orientadores motivacionais. Prometem-lhe resultados imediatos mas fazem-no devagar para poderem continuar a tirar-lhe dinheiro segurando-lhe a mão. Para sempre.

Prefiro ensiná-lo a resolver os *seus* problemas, mostrando-lhe como resolvi os meus. Será menos como na escola, em que aprende com um especialista que aprendeu nos livros, e mais como se fosse uma *conversa* - como um amigo sentado ao seu lado a partilhar experiência, força e esperança... um amigo *que passou por isso*.

PRONTO? ÓPTIMO!

Portanto... relaxe, aninhe-se com este bom livro, ponha o seu chapéu de mente aberta e oiça as nossas soluções para os problemas mais frequentes da vida. Vamos começar com uma solução chamada *As Duas Únicas Regras na Vida*.