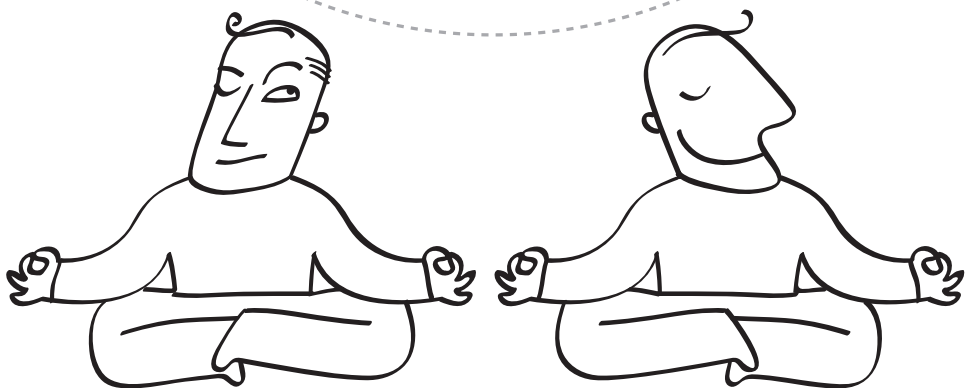


WILL BOWEN



# Pare de reclamar e concentre-se nas coisas boas

Um método simples e eficaz  
para se afastar da negatividade  
e adotar uma postura positiva



SEXTANTE

*Para minha filha Lia, para seus filhos que ainda estão por vir e para os filhos deles, que viverão num mundo cada vez mais feliz e com cada vez menos reclamações.*

---

SUMÁRIO

---

*Introdução* 9

PARTE 1: INCOMPETÊNCIA INCONSCIENTE 21

*Capítulo 1* Reclamo, logo existo 22

*Capítulo 2* As reclamações e a saúde 36

PARTE 2: INCOMPETÊNCIA CONSCIENTE 47

*Capítulo 3* As reclamações e os relacionamentos 48

*Capítulo 4* O despertar 61

PARTE 3: COMPETÊNCIA CONSCIENTE 75

*Capítulo 5* O silêncio e a linguagem da reclamação 76

*Capítulo 6* Críticos e admiradores 92

PARTE 4: COMPETÊNCIA INCONSCIENTE 107

*Capítulo 7* Mestria 108

*Capítulo 8* Os campeões dos 21 dias 118

*Conclusão* 132

*Agradecimentos* 141

---

## INTRODUÇÃO

---

*“Se você não gosta de alguma coisa, mude-a.  
Se você não pode mudá-la, mude sua atitude.  
Não reclame.”*

MAYA ANGELOU

O segredo para transformar sua vida está nas suas mãos. Não acredita? Pois eu já vi isso acontecer com muita gente. Li e-mails e cartas e recebi telefonemas de pessoas que encararam um desafio que mudou sua existência: ficar 21 dias consecutivos sem reclamar, criticar ou falar mal dos outros. No fim desse período, elas desenvolveram um novo hábito. Ao se tornarem conscientes de suas palavras e se esforçarem para mudá-las, modificaram sua forma de pensar e começaram a recriar suas histórias. Diversas pessoas me contaram sobre relacionamentos que melhoraram, carreiras que progrediram e vidas que se tornaram mais felizes.

Conheci um homem que sofria de dor de cabeça crônica. Todas as noites, ao chegar em casa depois de um longo dia de trabalho, ele dizia à mulher quanto sua cabeça tinha doído. Ao perceber que se queixar não resolvia nada, ele decidiu fazer um esforço para deixar de falar das dores de cabeça.

Esse homem se chama Tom Alyea. Ele não sente mais dor de cabeça e se transformou no coordenador sênior do programa Mundo Sem Reclamações, um dos voluntários que ajudaram a fazer com que tudo isso acontecesse.

Menos dor, mais saúde, relacionamentos satisfatórios, um trabalho melhor, mais serenidade e alegria... Que tal? Não é apenas possível. É provável. Lutar conscientemente para reformatar seu disco rígido mental não é uma coisa fácil, mas você pode começar agora e em pouco tempo é provável que tenha uma vida muito melhor.

A ideia é simples. É preciso criar um sistema de monitoramento das reclamações, críticas e fofocas. Você pode usar uma pulseira roxa do movimento Sem Reclamações, utilizar um elástico de cabelo em volta do punho, colocar uma moeda ou pedrinha no bolso, mudar a posição da sua aliança e do seu relógio ou mesmo mover um peso de papel sobre a sua mesa. O importante é que você deve mudar algum objeto de posição sempre que se pegar reclamando, criticando ou falando mal dos outros. Ou seja, ponha a pulseira, o elástico ou o relógio no outro braço, passe a moeda para o outro bolso ou coloque a aliança na outra mão. É o ato de mudar a posição que planta as sementes no fundo da sua mente, tornando-a consciente de seu comportamento. Você precisa fazer isso sempre que necessário.

Para enfrentar o desafio dos 21 dias, você terá que seguir este passo a passo:

- Escolha um sistema de monitoramento e coloque o objeto escolhido numa posição. Se for uma pulseira, por exemplo, coloque-a em um dos braços.

- Ao perceber que está reclamando, falando mal dos outros ou criticando, mude o objeto de posição e comece a contagem de novo.
- Se você ouvir uma pessoa que está participando do desafio se queixar, pode avisá-la de que deve trocar sua pulseira, elástico, anel, peso de papel, etc. de lugar. MAS, se fizer isso, terá que mudar o seu objeto de posição primeiro, porque estará reclamando da reclamação dela.
- Comece agora e não desista. Podem se passar meses até você conseguir completar os 21 dias consecutivos. A média é de quatro a oito meses.

E relaxe. Estou me referindo apenas a reclamações, críticas e fofocas que verbalizamos. Se sair da sua boca, conta – e você terá que começar de novo. Se você só pensar, não tem problema. Mas logo descobrirá que mesmo a reclamação em pensamento vai desaparecer à medida que o processo avançar.

A reclamação é uma epidemia no mundo de hoje, por isso não se espante quando descobrir que você também se lamuria bem mais do que imaginava.

Neste livro, você aprenderá o que é uma reclamação, por que nos queixamos, quais são os benefícios que pensamos receber ao nos lamuriarmos, como a queixa é destrutiva e como podemos contribuir para que as pessoas à nossa volta parem de reclamar também.

A história deste projeto nasceu no verão de 2006, quando decidi criar um clube de leitura em nossa igreja. Encorajávamos todos a lerem o mesmo livro e então teríamos aulas e faríamos discussões sobre essa leitura. Selecionamos *The Four*

*Spiritual Laws of Prosperity* (As quatro leis espirituais da prosperidade), de Edwene Gaines. O livro sugere medidas claras, concisas e poderosas que podem ser tomadas para se viver uma vida de abundância. Mais de 100 pessoas compraram o livro e planejei um ciclo de estudos de cinco semanas, além das aulas regulares para aqueles que desejassem se aprofundar no tema e compartilhar suas dúvidas, ideias e percepções.

Na segunda semana, eu estava em casa, trabalhando na minha aula, quando tive uma inspiração. Liguei para Marcia Dale, que administra nosso escritório, e disse que gostaria de dar pulseiras aos participantes, porque os brindes servem como um lembrete visual, reforçando o que aprendemos.

Expliquei que Gaines, como muitos outros autores, afirma que é importante se concentrar naquilo que queremos em nossas vidas, em vez de dar atenção ao que não queremos.

– Reclamar é se concentrar no que não queremos, é falar sobre o que está errado. E tudo aquilo em que concentramos nossa atenção se expande. Assim, para ajudar as pessoas a eliminar a reclamação de suas vidas, essas pulseiras serão um ótimo estímulo.

– Explique de novo como é que as pulseiras vão fazer isso  
– pediu Marcia.

– Vamos dar para todo mundo pulseiras iguais às aquelas do Livestrong, distribuídas para levantar fundos para a Fundação Lance Armstrong – expliquei. – Vamos desafiar as pessoas a usar as pulseiras e tentar passar 21 dias sem reclamar, porque acredito que 21 dias é o prazo necessário para transformar um novo comportamento em hábito. Vamos encorajá-las a mudar a pulseira de braço sempre que se queixarem e a começar tudo de novo.

– Puxa... Parece bem difícil – observou Marcia. – E, se a pessoa reclamar, ela pode deixar para recomeçar no dia seguinte, ou seja, tirar uma folga e passar o resto do dia reclamando?

– Não. Ela deverá trocar a pulseira de braço e recomeçar na mesma hora. A ideia é nos conscientizarmos das ocasiões em que a reclamação acontece para, quem sabe, evitá-la da próxima vez que estiver prestes a ocorrer.

Fez-se silêncio do outro lado da linha por alguns segundos.

– Marcia? – chamei, pensando que a ligação tinha caído.

– Estou aqui – respondeu ela, um tanto desanimada. – É que estou pensando se as pessoas... Droga. Estou pensando se sou capaz de fazer isso.

– Eu também. Vamos tentar.

Marcia comprou 500 pulseiras roxas e nosso estoque acabou logo depois do serviço religioso de domingo, porque as pessoas pediam mais para levar para o escritório, a escola, os amigos, os colegas de equipe e os grupos sociais. Naquele dia, além de explicar como funcionava o desafio, convidei todo mundo a imaginar como seria a vida sem toda aquela “poluição” de reclamações. Pude sentir uma mistura de entusiasmo e agitação na sala. Conteí para eles que estava assumindo meu próprio desafio e que, não importava o tempo que demorasse, eu completaria 21 dias sem reclamar.

– Juntem-se a mim. Vamos ficar 21 dias consecutivos sem reclamar, criticar ou falar mal da vida alheia. Mesmo que leve três meses ou três anos, nossa vida vai melhorar muito. Não desistam.

Reclamar é falar de coisas que você não quer, em vez de falar daquilo que você quer. Quando nos queixamos, usamos



as palavras para nos concentrarmos no que não é como gostaríamos. Nossos pensamentos criam nossa vida, e nossas palavras revelam o que pensamos. Vou repetir essa frase, porque, se você não aprender nada mais com este livro, espero que guarde isto: **NOSSOS PENSAMENTOS CRIAM NOSSA VIDA, E NOSSAS PALAVRAS REVELAM O QUE PENSAMOS.**

Estamos, cada um de nós, criando nossa própria vida o tempo todo. O truque é pegar as rédeas e levar o cavalo na direção que queremos seguir, em vez de ir para onde não queremos. Sua vida é um filme escrito, dirigido, produzido e estrelado por – adivinhe? – VOCÊ. Todos nós criamos nossa própria vida. Ao ser indagado sobre homens que construíram sua fortuna do nada, Earl Nightingale, filósofo e um dos maiores mestres da motivação no século XX, exclamou: “Cada um de nós cria seu próprio destino, mas apenas os bem-sucedidos admitem isso.”

Você está criando sua própria vida a cada momento por meio de seus pensamentos. Hoje, as pessoas estão mais atentas a esse fato, e isso deve promover uma importante mudança na consciência do mundo. Começamos a perceber que a vida, a sociedade, a política, a saúde, enfim, o estado do mundo é a materialização dos nossos pensamentos e das ações que eles produzem.

Essa ideia não é nova – filósofos e professores repetem isso há milênios. Mas ela parece estar finalmente atingindo uma compreensão universal nos dias de hoje.

*“Vai! Como creste, assim te seja feito!”*

*“O universo é a mudança; a vida é o que o pensamento faz dessa mudança.”*

MARCO AURÉLIO

*“Somos formados por nossos pensamentos. Nós nos tornamos o que pensamos.”*

BUDA

*“Mude seus pensamentos e você mudará seu mundo.”*

NORMAN VINCENT PEALE

*“Você está hoje onde seus pensamentos o trouxeram e estará amanhã onde seus pensamentos o levarem.”*

JAMES ALLEN

*“Nós nos tornamos aquilo em que pensamos.”*

EARL NIGHTINGALE

*“O mais alto estágio da cultura moral é quando reconhecemos que precisamos controlar nossos pensamentos.”*

CHARLES DARWIN

*“Por que somos os mestres de nosso destino, os capitães de nossa alma? Porque podemos controlar nossos pensamentos.”*

ALFRED A. MONTAPERT

Nossas palavras revelam o que pensamos, e nossos pensamentos criam nossa vida. As pessoas oscilam entre ondas positivas e negativas. Na minha experiência, nunca conheci ninguém que assumisse ser negativo. As pessoas realmente não

percebem quando seus pensamentos estão sendo mais destrutivos do que construtivos. Suas palavras podem transmitir isso aos outros, mas elas próprias não conseguem escutar. Essas pessoas podem reclamar sem parar – eu fui uma delas –, mas a maioria, eu inclusive, se considera positiva, animada, otimista e motivada.

É vital controlar nossa mente se quisermos recriar nossa vida. O movimento Sem Reclamações nos ajuda a perceber exatamente em que ponto nos encontramos e se estamos exprimindo nosso lado positivo ou negativo. E então, quando começamos a mudar a pulseira ou qualquer outro objeto de posição, passamos a prestar atenção em nossas palavras – e em nossos pensamentos. Quando prestamos atenção em nossos pensamentos, podemos mudar e remodelar nossa vida da forma que escolhermos. A pulseira, o elástico ou o anel ajudam a criar uma armadilha para nossa própria negatividade – e a expulsá-la para que nunca mais volte.

Naquele domingo de julho de 2006, depois de entregar as primeiras pulseiras Sem Reclamações à minha congregação e convidar todos a tentarem passar 21 dias consecutivos sem reclamar, contei uma história.

“Quando eu era menino, costumava ficar na beira do lago e jogar pedras o mais longe que podia, dentro da água. Depois do impacto inicial, eu prestava atenção nas ondulações que se formavam, movendo-se em todas as direções. Juntos, podemos criar uma onda que começa exatamente aqui, nesta pequena comunidade. Podemos criar um movimento que irá repercutir e transformar o mundo.”

A energia hesitante da plateia começou a se transformar em entusiasmo.

“Vamos dar essas pulseiras roxas a qualquer pessoa que pedir”, eu disse. “Juntos, vamos fazer Kansas City, Missouri, se transformar na primeira cidade Sem Reclamações dos Estados Unidos.”

Pessoas de nossa comunidade ouviram falar do movimento e começaram a pingar pedidos de pulseiras aqui e ali — que, em pouco tempo, se transformaram num dilúvio. Ao perceber que alguma coisa importante estava surgindo, telefonei para o jornal *The Kansas City Star*, perguntando se teriam interesse na história. Sugeriram que eu procurasse Helen Gray, e lhe enviei um e-mail falando sobre o movimento Sem Reclamações.

Assim que lancei o desafio, descobri pessoalmente como essa transformação poderia ser difícil. No primeiro dia, fiquei cansado de tanto trocar a pulseira de um braço para o outro. Percebi que reclamava o tempo todo. Quis desistir, mas todos na igreja estavam me observando. Depois da primeira semana, o melhor que consegui fazer foi mudar a pulseira de posição apenas cinco vezes no mesmo dia. Mas, logo depois, voltei à marca de uma dúzia de trocas por dia. Mesmo assim, segui em frente. Nunca tinha me considerado uma pessoa muito propensa a reclamações, mas estava descobrindo o contrário. Enquanto lutava para não reclamar, nem criticar, nem falar mal dos outros, sentia-me ao mesmo tempo desencorajado e feliz por não ter notícias da repórter do *Star*. Embora achasse a ideia do movimento boa, certamente não considerava meu próprio desempenho brilhante e não queria assumir isso publicamente.

Perseverei. Finalmente, depois de quase um mês, consegui passar três dias seguidos sem reclamar. Enfim, escrevi numa folha de papel o meu objetivo: “Passar 21 dias consecutivos sem reclamar até o dia 31 de setembro.” Lia e relia essa meta três vezes a cada manhã e três vezes a cada noite. Devagar, comecei a fazer progressos.

Descobri que tinha mais facilidade quando estava com determinadas pessoas, e menos com outras. Com tristeza, percebi que minhas relações com alguns indivíduos que eu considerava bons amigos eram pautadas pela expressão de nossa insatisfação sobre qualquer assunto do qual falávamos. Comecei a evitá-los. A princípio eu me senti culpado, mas notei que passei a reclamar menos. Mais importante: fui me sentindo mais feliz.

Depois de mais de um mês, a repórter do *Star* entrou em contato comigo. Queria escrever uma matéria sobre o movimento Sem Reclamações. Enquanto ela preparava o artigo, eu finalmente completei os 21 dias. Quando a história foi publicada, eu era o único a ter obtido êxito até então.

Vários jornais repercutiram a matéria do *The Kansas City Star* e, em pouco tempo, recebemos uma encomenda de 9 mil pulseiras roxas. Voluntários se apresentaram para criar um site, de maneira que as encomendas pudessem ser feitas on-line. Começamos a receber pedidos de lugares como Austrália, Bélgica e África do Sul. Aquilo estava se transformando num fenômeno mundial. Ao sentir que a ideia das ondas se espalhando pela água chegaria a todos os cantos do mundo, criamos um novo site chamado AComplaintFreeWorld.org (Um Mundo Sem Reclamações). Em pouco tempo, montamos equipes para coletar dados, cuidar do fornecimento e do envio das pulseiras.

Depois de mais de 100 reportagens nos jornais, de aparecer no programa *The Today Show* e de ser lançado nacionalmente no *The Oprah Winfrey Show*, nosso movimento tem hoje milhões de adeptos e cresce no mundo inteiro.

Enquanto escrevo, já contabilizamos 6 milhões de pedidos de pulseiras, feitos por pessoas de mais de 80 países. Diariamente, chegam mais de mil encomendas. Em média, leva-se de quatro a oito meses para completar os 21 dias consecutivos. Multiplique o número de pulseiras pelo número de vezes que as pessoas reclamam e a conclusão é que o mundo já começou a despertar para um novo nível de consciência.

Há duas coisas sobre as quais a maioria das pessoas concorda:

1. Há reclamação demais neste mundo.
2. O mundo não é do jeito que gostaríamos que fosse.

Na minha opinião, existe uma correlação entre essas duas percepções. Nós nos concentramos no que está errado, em vez de dar atenção à nossa visão sobre o que é um mundo feliz, saudável e harmonioso. Agora você também faz parte disso. Você pode transformar o mundo simplesmente se tornando um exemplo de mudança positiva. Pode ajudar a criar um Mundo Sem Reclamações. Faça isso em nome daqueles que estão à sua volta, mas principalmente faça isso por você mesmo. Enquanto se torna mais feliz, você também estará contribuindo para aumentar o nível de felicidade no planeta. Enviar vibrações de otimismo e esperança que ressoarão junto a outras pessoas com o mesmo intuito.

A antropóloga Margaret Mead escreveu certa vez que “nunca devemos duvidar que um pequeno grupo de cidadãos bem-intencionados e motivados possa mudar o mundo. De fato, essa é a única forma de fazê-lo”.

A onda continua a se espalhar.

---

PARTE 1

---

# Incompetência Inconsciente



## Reclamo, logo existo

*“O homem inventou a linguagem para satisfazer sua necessidade profunda de reclamar.”*

LILY TOMLIN

*“**Reclamar** (verbo): exprimir pesar, dor ou descontentamento ou fazer uma acusação formal ou denúncia.”*

DICIONÁRIO MERRIAM-WEBSTER

**É** preciso cumprir quatro etapas para se tornar competente em alguma coisa. Para se transformar numa pessoa Sem Reclamações, você vai passar por cada uma delas e – sinto muito – não poderá pular nenhuma. Não é possível efetuar uma mudança duradoura sem atravessar todo o processo. Algumas dessas etapas duram mais que outras. Cada um de nós tem experiências diferentes. Você pode se desembaraçar de uma delas com facilidade e empacar em outra por muito tempo, mas se perseverar vai adquirir essa habilidade.

As quatro etapas para se chegar à competência são:

1. Incompetência Inconsciente
2. Incompetência Consciente
3. Competência Consciente
4. Competência Inconsciente

No poema “On a Distant Prospect of Eton College”, Thomas Gray criou a expressão “a ignorância é uma bênção”. Para se tornar uma pessoa Sem Reclamações, você começa sob a bênção da ignorância, atravessa a turbulência da transformação e chega a uma bênção verdadeira. Neste exato momento, você se encontra no estágio de Incompetência Inconsciente. Não tem consciência de ser incompetente. Não percebe quanto reclama.

Incompetência Inconsciente é tanto um modo de vida quanto um primeiro passo para a aquisição de uma nova competência. É onde todos nós começamos. Nessa fase, você é puro potencial, está pronto para criar grandes coisas para si mesmo. Há novos e animadores pontos de vista a explorar. Tudo o que precisa é ter vontade de dar os próximos passos.

Muita gente parece viver à procura de motivos para se queixar. Se você reclamar, vai ter sempre mais do que reclamar. É a Lei da Atração em funcionamento. Quando você completar todas essas etapas, sua vida vai mudar para melhor.

Uma pergunta que sempre costumam me fazer: “Mas eu nunca mais poderei reclamar? Nunca?” E a minha resposta é: “Claro que poderá.” Digo isso por duas razões:

1. Não tenho o direito de sair por aí dizendo o que você ou qualquer outra pessoa devem fazer. Se eu agisse assim, estaria tentando mudar você, ou seja, estaria me

concentrando em alguma coisa de que não gosto em você. Estaria exprimindo descontentamento e, por tabela, fazendo uma reclamação. Portanto, você pode fazer o que quiser. É uma escolha sua.

## 2. Algumas vezes faz sentido reclamar.

Antes que você ache que o argumento número 2 é uma ótima saída, preste atenção nas palavras “algumas vezes” e lembre-se de que eu e muitas outras pessoas passamos três semanas seguidas – ou seja, 21 dias consecutivos, totalizando 504 horas – sem reclamar de nada. Necas, nada, *niente*. Quando se trata de reclamação, “algumas vezes” significa “quase nunca”. A queixa deve acontecer raramente; críticas e fofocas, nunca. Se formos honestos com nós mesmos, os acontecimentos da vida que provocam reclamação legítima (a expressão do pesar, da dor ou do descontentamento) serão extremamente raros. A maior parte das reclamações que fazemos é apenas “poluição sonora”, prejudicial à nossa felicidade e bem-estar.

Preste atenção no que você faz. Você se queixa com frequência? Quanto tempo já se passou desde sua última reclamação? Um mês ou mais? Se você reclama mais do que uma vez por mês, pode estar fazendo da lamúria um modo de vida.

Para ser uma pessoa feliz que dominou seus pensamentos e começou a criar sua vida de acordo com os próprios projetos, você precisa estabelecer um patamar bem alto do que o faz sentir necessidade de exprimir pesar, dor ou descontentamento. Na próxima vez que estiver a ponto de reclamar de alguma coisa, pergunte-se como a situação se compara com algo que aconteceu comigo alguns anos atrás.

Eu estava no meu escritório preparando uma aula. Nossa casa ficava em frente a uma curva fechada, na beira da estrada. Os motoristas precisavam diminuir a velocidade para contorná-la, e apenas algumas centenas de metros depois a rodovia municipal se transformava em estadual. O limite de velocidade subia de 45 para 80km/h. A consequência disso é que morávamos numa pista de aceleração e desaceleração. Se não fosse por aquela curva na estrada, nossa casa estaria localizada num lugar muito perigoso.

Era uma tarde quente de primavera, e as cortinas de renda esvoaçavam suavemente com a brisa que entrava pela janela aberta. De repente, ouvi um barulho estranho. Houve uma pancada alta, seguida por um urro de dor. Era nossa cadela Ginger. Ela tinha sido atropelada e jazia na estrada, berrando, não muito longe da minha janela. Gritei, atravessei a sala e saí pela porta da frente, seguido por minha mulher e nossa filha Lia, na época com 6 anos.

Enquanto nos aproximávamos de Ginger, podíamos perceber que ela estava seriamente ferida. Usava as patas dianteiras para tentar se erguer, mas as patas traseiras não ajudavam. E continuava a urrar de dor. Os vizinhos deixaram suas casas para ver o que estava provocando tamanha comoção. Lia só dizia: “Ginger... Ginger...”, enquanto lágrimas rolavam por seu rosto, molhando sua blusa.

Procurei o motorista que tinha atingido Ginger, mas não o encontrei. Então, olhando para o alto da colina que marca a divisa entre a rodovia estadual e a estrada municipal, vi um caminhão que puxava um trailer chegando ao topo e aumentando a velocidade para 80km/h. Apesar de a nossa cadela continuar ali em agonia, de minha mulher estar em choque e

de nossa filha chorar copiosamente, fui consumido pela vontade de confrontar aquela pessoa que tinha atropelado Ginger. “Como pôde fazer uma coisa dessas e simplesmente seguir em frente?”, pensei.

Abandonei minha família, que estava mergulhada em dor e confusão, e pulei no carro. Dei uma ré furiosa, levantando uma nuvem de pó e cascalho. Noventa, 100, 120km/h numa estrada de terra, com o objetivo de perseguir a pessoa que tinha atropelado a cadela de Lia e fugido sem sequer ter a coragem de nos enfrentar. Ia tão rápido naquela superfície irregular que meu carro parecia pairar precariamente sobre o chão. Nessa hora, me acalmei o suficiente para perceber que a situação se agravaria se eu sofresse um acidente. Diminuí a velocidade para garantir o controle do carro enquanto a distância entre mim e o outro motorista diminuía.

Chegando em casa, ainda sem perceber que eu me encontrava logo atrás, o homem parou o veículo e saltou. Usava uma camisa rasgada e jeans manchados de graxa. Dei uma freada brusca e saltei do carro, aos berros.

– Você atropelou meu cachorro!

O homem se virou e olhou para mim como se eu estivesse falando uma língua desconhecida. Com o sangue pulsando nas têmporas, não tive certeza de que estava ouvindo corretamente quando ele disse:

– Eu sei que atropelei seu cachorro... O que você vai fazer?

Depois de recuperar meu vínculo com a realidade, eu disparei:

– O quê? O que você disse?

Ele sorriu como se estivesse corrigindo uma criança travessa e repetiu lenta e deliberadamente:

– Eu sei que atropelai seu cachorro. O que você acha que vai fazer?

Fiquei cego de fúria. Na minha mente, via Lia no meu espelho retrovisor, em prantos, junto a Ginger.

– Venha lutar! – berrei.

– O quê?

– Lute! – repeti. – Defenda-se... Vou matá-lo!

Momentos antes a razão impedira que eu arriscasse minha vida dirigindo feito um louco para alcançar esse homem. Agora, seus comentários impassíveis, sem dar importância ao fato de ter ferido gravemente um animal de estimação que eu amava, tinham conseguido eliminar qualquer sombra de razão. Eu nunca tinha lutado em toda a minha vida adulta. Não acreditava em brigas. Nem tinha certeza se sabia brigar. Mas queria surrar aquele homem até à morte. Naquela hora, não me importava em acabar na cadeia.

– Não vou brigar com você – disse ele. – E, se você me bater, é uma agressão, cavalheiro.

Meus braços estavam erguidos, meus punhos bem fechados e rígidos. Fiquei ali completamente atordoado.

– Venha lutar!

– Não, senhor – respondeu o homem com um sorriso banquela. – Não vou fazer nada disso.

Virou-se e se afastou lentamente. Fiquei ali trêmulo, com a raiva envenenando meu sangue.

Não me lembro do percurso de volta para casa, até minha família. Não me lembro de ter erguido Ginger e de tê-la levado ao consultório do veterinário. Mas lembro-me perfeitamente de seu cheiro na última vez que a abracei e de seu gemido suave quando a agulha do médico acabou com seu sofrimento.

“Como alguém poderia fazer tal coisa?”, era a pergunta que eu me fazia repetidamente.

Dias mais tarde, o sorriso desdentado daquele homem ainda me assombrava quando eu tentava dormir. “O que você vai fazer?” era a frase que ecoava nos meus ouvidos. Visualizei exatamente o que gostaria de ter feito, caso tivéssemos brigado. Na minha imaginação, eu era o super-herói que destruía o vilão perverso. Às vezes, imaginava que tinha um bastão de beisebol ou qualquer outra arma e que o machucava. Eu o feria tanto quanto ele tinha ferido a mim, minha mulher, minha filha e Ginger.

Na terceira noite de infrutíferas tentativas de dormir, levantei e comecei a escrever em meu diário. Depois de derramar todo o meu pesar, a minha dor e o meu descontentamento por quase uma hora, escrevi algo surpreendente: “Aqueles que ferem estão feridos.” Meditando sobre aquelas palavras como se tivessem sido proferidas por outra pessoa, cheguei a exclamar em voz alta: “Como?” Escrevi de novo: “Aqueles que ferem estão feridos.” Recostei em minha cadeira, pensativo, e ouvi os grilos e as cigarras celebrarem a noite. “Aqueles que ferem estão feridos? Como isso poderia se aplicar àquele cara?”

Ao pensar mais sobre o assunto, comecei a entender. Alguém que consegue ferir com tanta facilidade um animal de estimação tão querido não pode ter conhecido o amor pelos animais como nós conhecemos. Uma pessoa que pode partir com o carro enquanto uma criança cai em prantos não pode ter conhecido o amor de uma criança. Um homem que não consegue pedir desculpas por ter partido o coração de uma família só pode ter tido seu coração partido muitas e muitas vezes. Esse homem era a verdadeira vítima da situa-

ção. É verdade que ele agiu como um vilão, mas isso foi consequência da profundidade da dor que ele devia carregar dentro de si.

Fiquei ali sentado por muito tempo, deixando que todas as implicações dessas ideias fossem apreendidas pela minha mente. Cada vez que eu começava a sentir raiva daquele homem e do sofrimento que ele tinha causado, pensava na dor que ele devia carregar consigo diariamente. Logo desliguei a luz, fui para a cama e dormi profundamente.

**Reclamar:** exprimir pesar, dor ou descontentamento.

Durante essa experiência, eu senti *pesar*. Ginger tinha aparecido cinco anos antes em nossa casa, na zona rural da Carolina do Sul. Vários cães passavam por lá querendo ficar, mas Gibson, nosso outro cachorro, tinha posto todos para correr. Por alguma razão, ele deixara Ginger ficar. Havia algo especial nela. Presumimos, pelas suas maneiras, que Ginger devia ter sofrido abusos antes de chegar à nossa casa e, como ela se esquivava principalmente de mim, era provável que um homem a tivesse machucado. Depois de pouco mais de um ano, ela começou a demonstrar alguma confiança. Nos anos que lhe restaram, tornou-se uma verdadeira amiga. Senti profundamente sua morte.

Certamente senti *dor*, uma autêntica dor emocional que devastou minha alma. Aqueles que têm filhos sabem muito bem que é preferível suportar qualquer dor a ver nossos filhos sofrerem. E a dor de Lia duplicava a minha.

E senti *descontentamento*. Fiquei dividido tanto por não ter quebrado a cara daquele homem quanto por ter considerado



uma ação tão violenta. Fiquei envergonhado por ter me afastado dele e também por tê-lo perseguido.

### Pesar. Dor. Descontentamento.

Quando o sujeito atropelou Ginger, era aceitável que eu sentisse e exprimisse cada uma dessas emoções. Você pode ter passado por uma situação igualmente difícil, em algum ponto da vida. Nossa sorte é que acontecimentos como esse são raros. Da mesma maneira, reclamar (expressar pesar, dor ou descontentamento) também deveria ser raro.

Mas o fato é que, para a maioria das pessoas, as reclamações não provêm de experiências tão profundamente dolorosas. Agimos como o personagem na canção “Life’s Been Good” (A vida tem sido boa), de Joe Walsh: não devíamos reclamar, mas ainda assim o fazemos. As coisas não são tão terríveis a ponto de justificar pesar, dor ou descontentamento. Mesmo assim, a reclamação virou rotina.

Ignorância é uma bênção. Antes de começar a caminhada para se tornar uma pessoa Sem Reclamações, você era abençoado por não saber quanto se queixava e que consequências danosas isso trazia para a sua vida. Para muitos de nós, reclamar do tempo, do cônjuge, do trabalho, da forma física, dos amigos, da economia, dos outros motoristas, do país ou seja lá do que for é algo que fazemos dúzias de vezes a cada dia. Entretanto, poucos percebem a frequência dessas reclamações.

As palavras saem de nossa boca para que nossos ouvidos as escutem. Mas, por alguma razão, elas não são registradas como queixas. Percebemos quando os outros reclamam, mas não notamos quando nós nos queixamos.

É muito provável que você reclame bem mais do que imagina. E, agora que aceitou o desafio de ficar 21 dias sem se queixar, começou a notar isso. Ao trocar de posição a pulseira ou o objeto que você escolheu para se monitorar, percebe quanto pratica o *kvetch* (palavra em iídiche que quer dizer “reclamar” – não sou judeu, mas adoro essa palavra).

Até hoje, você acreditava que não reclamava tanto assim. Achava que só se queixava quando alguma coisa realmente o incomodava. A partir de agora, sempre que estiver tentado a reclamar, pergunte a si mesmo se o que está acontecendo é mesmo tão ruim. Então, procure manter sua promessa de não reclamar.

Todos aqueles que concluíram o período de 21 dias sem reclamações me disseram que não foi fácil, mas que o esforço compensou. Nada que realmente vale a pena é fácil. Simples? Sim. Mas fácil não faz parte do jogo quando se trata de se tornar bem-sucedido. Não digo isso para assustar você, e sim para inspirá-lo. Se você acha difícil parar de reclamar (monitorando e transformando suas palavras), isso não significa que não possa fazê-lo ou que haja algo errado com você. M. H. Alderson diz: “Se a princípio você não for bem-sucedido, estará dentro da média.” Se você reclama, está fazendo exatamente o que todo mundo faz. Agora que tem consciência disso, pode começar a mudar.

Você consegue. Eu reclamava dezenas de vezes por dia e consegui. A chave é não desistir. Há uma mulher maravilhosa na minha igreja que ainda usa uma de nossas pulseiras originais, destroçada e sem cor. Ela me garantiu: “Pode ser que tenham que me enterrar com essa coisa. Mas não vou desistir.”

Esse é o nível de comprometimento que a tarefa exige. A boa notícia é que, mesmo antes de completar os 21 dias conse-

cutivos sem reclamar, você perceberá que seu foco interior está mudando e que você tem se sentido mais feliz. Aqui está um e-mail que recebi hoje:

Olá,

Como milhares de pessoas, comecei a mudar o foco da minha vida. Enquanto esperava por minha pulseira, passei a usar um elástico no pulso, o que me ajudou a prestar atenção no que estava fazendo. Abracei essa causa há uma semana e agora raramente reclamo. *O mais incrível é que me sinto muito mais feliz!* Sem falar de como as pessoas que me cercam (como meu marido) devem estar mais felizes também.

JEANNE REILLY

Rockville, Maryland

O popular locutor de rádio Paul Harvey disse certa vez: “Espero um dia conseguir o suficiente daquilo que o mundo chama de sucesso para que eu possa dizer, se indagado sobre o meu segredo para chegar lá: ‘Me ergui mais vezes do que caí.’” Como acontece com tudo que merece ser conquistado, haverá fracassos no caminho do sucesso. Se você for como a maioria dos que começam o processo, vai mudar a pulseira, o elástico, a aliança ou a moeda de posição até ficar cansado. De tanto troca-troca, rasguei três pulseiras antes de completar os 21 dias consecutivos.

Mas, se você perseverar, um dia estará deitado na cama, a ponto de cochilar, e olhará seu pulso. Então verá que, pela primeira vez em dias, meses ou mesmo anos, a pulseira continua na mesma posição que estava quando você levantou da cama de manhã. Pensará: “Devo ter reclamado em algum momento do dia e não reparei.” Mas, enquanto fizer seu exame mental,

vai perceber que conseguiu. Você passou um dia inteiro sem reclamar! Um dia de cada vez. Você pode fazer isso.

Ao começar essa transformação, considere-se afortunado porque, apesar dos meus avisos sobre a dificuldade à sua frente, você conta com uma vantagem psicológica. É o chamado efeito Dunning-Kruger. Quando alguém resolve praticar uma nova atividade, seja esquiar, fazer malabarismo, tocar flauta, andar a cavalo, meditar, escrever um livro, pintar um quadro ou qualquer outra coisa, é parte da natureza humana achar que será simples aprender. O efeito Dunning-Kruger recebeu os nomes de David Dunning e Justin Kruger, da Universidade Cornell, que estudavam o comportamento de pessoas que aprendiam novas habilidades. Os resultados, publicados no *Journal of Personality and Psychology* em dezembro de 1999, afirmavam que “a ignorância, mais do que o conhecimento, gera confiança”. Em outras palavras, como você não tem noção de que vai experimentar algo difícil, decide tentar. Você pensa: “Vai ser fácil”, e encara o desafio. E começar é a parte mais difícil.

Se tivéssemos ideia do tamanho do esforço necessário para adquirir uma nova habilidade, o mais provável é que desistíssemos antes de começar. Mas não há nada como a prática. Usar a pulseira roxa (ou qualquer outra ferramenta que o ajude a se monitorar) e mudá-la de posição. Mudá-la de posição a cada reclamação. Ainda que pareça difícil, constrangedor ou frustrante. Mudá-la de posição depois de completar 10 dias. Começar de novo. Perseverar mesmo se todos à sua volta desistirem. Perseverar mesmo se todos já tiverem obtido sucesso enquanto o máximo que você consegue é passar dois dias sem reclamar. Perseverar.

Existe uma velha anedota sobre dois operários de uma construção que sempre almoçam juntos. Um deles abre a marmita e reclama: “Droga! Sanduíche de carne... Detesto sanduíche de carne.” O amigo não diz nada. No dia seguinte, os dois voltam a se encontrar na hora do almoço. Mais uma vez, o primeiro operário abre a marmita e se queixa: “Outro sanduíche de carne? Estou cansado de sanduíche de carne. Detesto sanduíche de carne.” Como na primeira vez, o segundo operário permanece em silêncio. No terceiro dia, os dois estão se preparando mais uma vez para almoçar quando o primeiro exclama: “Chega! Todo dia é a mesma coisa! Quero alguma coisa diferente!” Tentando ajudar, o amigo pergunta: “Por que você não pede à sua mulher que prepare alguma coisa diferente?” Com ar de confusão no rosto, o primeiro pergunta: “Do que você está falando? Sou eu mesmo que preparo o meu almoço.”

Cansado de sanduíche de carne? É você quem prepara o almoço todo santo dia. Mude o que anda dizendo. Pare de reclamar. Mude as palavras, mude os pensamentos e estará mudando sua vida. Ao dizer “Procura e encontrarás”, Jesus estava formulando um princípio universal. O que você procurar, vai encontrar. Quando reclama, você emprega o incrível poder da sua mente para procurar coisas que não quer e acaba as atraindo. Então passa a se queixar desses novos problemas e atrai mais do que não quer, ficando preso num círculo vicioso – uma profecia autorrealizável de reclamação: manifestação, reclamação, manifestação, reclamação, num ciclo que nunca tem fim.

Em *O estrangeiro*, Albert Camus escreveu: “Ao erguer o olhar para a escuridão do céu salpicada de signos e estrelas, pela primeira vez abri meu coração para a benévola indiferença do universo.” O universo não liga se você usar o poder dos pen-

samentos que impregnam suas palavras para atrair amor, saúde, felicidade, abundância e paz – ou para atrair dor, sofrimento, miséria, solidão e pobreza. Nossos pensamentos criam nosso mundo, e nossas palavras revelam o que pensamos. Ao controlar as palavras, eliminando a reclamação, damos um objetivo à nossa vida e atraímos o que desejamos.