

# LYOTO MACHIDA

# O CÓDIGO DO

# DRAÇÃO



DESCUBRA  
OS 7 VALORES  
SAMURAI PARA  
CONQUISTAR  
A VITÓRIA

)) Academia

# LYOTO MACHIDA

# O CÓDIGO DO DRAGÃO



DESCUBRA  
OS 7 VALORES  
SAMURAI PARA  
CONQUISTAR  
A VITÓRIA

))( Academia



# O CÓDIGO DO DRAGÃO





LYOTO MACHIDA

# O CÓDIGO DO DRAGÃO

DESCUBRA OS 7  
VALORES SAMURAI PARA  
CONQUISTAR A VITÓRIA

))( Academia



Copyright © Lyoto Machida, 2020  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020  
Todos os direitos reservados.

*Organização de conteúdo:* Daila Fanny  
*Preparação:* Vivian Matsushita  
*Revisão:* Gisele Múfalo e Renata Mello  
*Diagramação:* Triall Editorial Ltda  
*Capa:* Rafael Brum  
*Imagens de capa:* Harry Kasyanov/Adobe Stock e Arina P Habich/Shutterstock  
*Adaptação para eBook:* Hondana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Machida, Lyoto

O código do dragão [livro eletrônico] : descubra os 7 valores samurai para conquistar a vitória / Lyoto Machida. -- São Paulo : Planeta, 2020.

ISBN 978-65-5535-136-1 (e-book)

1. Autoajuda 2. Sucesso 3. Conduta 4. Valores I. Título

20-2506

CDD 158.1

2020  
Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Bela Cintra, 986, 4<sup>o</sup> andar – Consolação



São Paulo – SP CEP 01415-002  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

# Sumário

INTRODUÇÃO	A origem do dragão
CAPÍTULO 1	A virtude da autorresponsabilidade <i>Seja responsável por seus resultados</i>
CAPÍTULO 2	A virtude da simplicidade <i>Preserve sua essência</i>
CAPÍTULO 3	A virtude da determinação <i>Saiba aonde você quer chegar</i>
CAPÍTULO 4	A virtude da disciplina <i>Prepare seu espírito para a jornada</i>
CAPÍTULO 5	A virtude da resiliência <i>Cresça com as adversidades</i>
CAPÍTULO 6	A virtude do respeito <i>Ofereça o seu melhor</i>
CAPÍTULO 7	A virtude da humildade <i>Esteja disposto a aprender</i>
CONCLUSÃO	A próxima geração de samurais
AGRADECIMENTOS	

# Introdução

## *A origem do dragão*

Acredito que compartilhar experiências, sejam vitórias, sejam derrotas, dá uma nova perspectiva à vida de qualquer pessoa. Se meu foco está apenas em mim, se celebro sozinho as minhas conquistas e choro sozinho as minhas perdas, causo um impacto mínimo onde estou, que vai durar apenas enquanto eu estiver lá, ou menos ainda. Pode ser até que não gere impacto nenhum.

Porém, quando aprendo e venço pensando também em compartilhar o que vivi, em ajudar outra pessoa com o que sei, meu impacto se multiplica. Ele vai aonde eu, sozinho, não conseguiria chegar.

Falando nessas coisas, penso no meu pai. Como você vai perceber, ele é uma figura central na minha jornada. Foi a partir do que ele transmitiu que hoje tenho a família que tenho, o sucesso e a carreira que alcancei. Se meu pai tivesse guardado para si tudo o que sabia, ele ainda teria sido um bom pai e um bom homem. Mas quando escolheu transmitir e compartilhar, tornou-se um grande pai e um grande

homem. O que eu conquisto, de certa forma, é conquista dele também.

Compartilhar  
experiências, sejam  
vitórias, sejam  
derrotas, dá uma nova  
perspectiva à vida de  
qualquer pessoa.

É com esse espírito que decidi escrever este livro e compartilhar com você o que aprendi enquanto atravessava uma das maiores crises da minha vida.

Tudo começou com uma sequência marcante de derrotas no octógono. Por algum motivo, não conseguia mais aplicar o que havia aprendido com meu pai, seus ensinamentos, sua filosofia e sua técnica. Como se não bastasse a sensação interna de derrota, comecei a ouvir muitas críticas negativas, e isso me afetou bastante.

Na última luta dessa época, fui seriamente ferido no rosto e tive de me submeter a uma cirurgia, que resultou numa recuperação complicada. Eu teria de ficar cerca de seis meses afastado do esporte. Enquanto ainda estava no hospital, minha esposa, Fabyola, pediu que eu tirasse um tempo maior de folga, pelo menos um ano, para repensar minha carreira, considerar alternativas para o futuro e buscar espaço para me reinventar como profissional. Eu disse que não poderia fazer isso porque queria voltar logo à competição. Lutar era algo que eu amava, e não podia ficar tanto tempo afastado. Os seis meses de recuperação já seriam duros demais. Então, assim que me encontrei em melhores condições físicas, pedi para que fosse marcada uma luta para mim.

O tempo passou e chegou a semana da luta, que aconteceria num sábado. Porém, na quarta-feira, recebi uma

notificação da Agência Antidoping dos Estados Unidos me suspendendo da competição.

Quando recebi a notícia, fiquei confuso. Sempre fui muito honesto em relação à suplementação que consumia, prezando pelo nome da minha família, pela imagem do meu pai e pela carreira que eu mesmo havia construído. Foi justamente essa honestidade que causou minha suspensão. Em uma visita surpresa da Agência Antidoping à minha casa, eu havia mostrado a eles tudo o que estava consumindo. Entre os suplementos, havia um receitado pelo médico para regular os meus níveis de estresse, o DHEA. No entanto, eu não sabia que esse suplemento havia entrado na lista dos itens vetados pela Agência havia poucos anos. Por se tratar de um produto bastante comum nos Estados Unidos, facilmente adquirido em qualquer farmácia ou supermercado, nem me ocorreu a possibilidade de ele ser proibido pela Agência Antidoping.

Uma vez que é tão acessível, a Agência elaborou um protocolo de exames específico para localizar determinadas substâncias em meu sangue. Fizeram entre dois e três exames, mas os resultados foram controversos. Por isso, optaram pela suspensão.

Deu-se início a um processo bastante doloroso de dúvida e ansiedade. Por um lado, eu não sabia por quanto tempo ficaria suspenso, o que me abatia. A luta era o que eu mais amava fazer, mas eu não podia mais competir. Por outro lado, comecei a ser bombardeado com falsas acusações na



mídia e na imprensa, que divulgavam notícias incompletas a respeito do que havia acontecido. Enfatizavam apenas a suspensão, sem explicar exatamente as circunstâncias. As pessoas achavam que eu havia tomado alguma droga pesada. Com isso, minha imagem pública ficou manchada. Minhas palestras foram canceladas uma atrás da outra, porque não fazia sentido apresentarem alguém que pregava a honestidade, mas que, conforme a mídia dizia, havia sido pego no exame *antidoping*. Confesso que isso me machucou muito, bem como à minha família, pois eu não havia feito nada imoral. Simplesmente tomei o suplemento errado para tratar de uma condição de saúde.

Havia ainda a parte financeira, que também foi afetada. Nossa família estava, na época, investindo no sonho de construir uma academia nos Estados Unidos e, assim, disseminar a filosofia do karatê. Na verdade, não era um simples sonho — era o nosso futuro. A notificação chegou quando estávamos derrubando a última parede do prédio onde a academia funcionaria. Tratava-se de um grande investimento, e como toda reforma, também contava com grandes imprevistos. A luta era, sem dúvida, nossa principal fonte de renda. Impedido de lutar, tivemos de reavaliar nossos gastos. Diminuímos o padrão de vida para dar sequência ao projeto da academia. Tudo o que era desnecessário foi abandonado. Mesmo assim, sentimos um desespero enorme, porque não imaginávamos o que ainda seria preciso para a reforma. As surpresas continuaram

aparecendo, mas as lutas cessaram, e não sabíamos por quanto tempo.

Por fim, fui informado de que ficaria suspenso por um ano e meio. Somando os seis meses que havia passado em recuperação, eu ficaria o total de dois anos fora do octógono. Era o dobro do tempo que minha esposa me pedira enquanto estava no hospital, e eu havia recusado. Foi uma época bem estressante, na qual me encontrava nocauteado financeira e profissionalmente.

Passei o período de suspensão fazendo muitas perguntas e encontrando poucas respostas. Continuava treinando, mas eu não era mais o mesmo. Meu corpo estava forte, mas o lado emocional estava muito abalado. O maior problema, contudo, foi que eu não notei. Meu treinador também não. Os médicos tampouco. Apenas minha esposa conseguia enxergar o que estava acontecendo: eu estava completamente perdido e precisava de ajuda.

A poucos meses do meu retorno ao octógono, Fabyola começou a procurar recursos que pudessem me ajudar, como life coaches e psicólogos do esporte. Nada muito promissor. Até que, um dia, recebemos um telefonema do Paulo Vieira, meu atual life coach, dizendo que possuía ferramentas capazes de me ajudar. Como ele diz, não sei se foi ele quem me escolheu ou se fomos nós quem o escolhemos. Só sei que ficamos interessados, pesquisamos um pouco acerca do seu trabalho e marcamos uma reunião para dali uma semana. Sete dias depois estávamos no Brasil, Fabyola e eu,

assistindo a um grande treinamento do Paulo. Ali, as coisas já começaram a mudar na minha cabeça. Em resumo, percebi que em algum momento da minha carreira havia desaprendido a filosofia na qual fui criado e perdido o foco. O que me faltava não era desenvolver técnica ou adquirir novos ensinamentos, mas ser capaz de aplicar o que eu já possuía na nova fase em que me encontrava.

A partir daquela semana, comecei a reorganizar meus pensamentos e minhas emoções. As coisas não se resolveram num passe de mágica: fui nocauteado na minha luta de retorno. Porém, em vez de me afundar ainda mais, aquela derrota me ajudou a perceber o que eu ainda precisava mudar. Dediquei-me a diversos estudos de desenvolvimento pessoal. Concentrei-me em virtudes que considere essenciais para meu sucesso, meu crescimento e minha formação como indivíduo. Quando consegui aplicar e entender cada uma delas, fui capaz de me reinventar profissional, financeira e emocionalmente.

São estas as virtudes que compartilho com você neste livro: autorresponsabilidade, simplicidade, determinação, resiliência, disciplina, respeito e humildade. Elas são as qualidades que me fizeram recuperar o foco no momento de crise mais profunda que passei.

As sete virtudes estão baseadas no *bu-shi-do* (literalmente, “o caminho do guerreiro”), o código de conduta dos samurais, no qual eu e meus irmãos fomos criados e treinados, que contempla três grandes áreas:

1. As sete virtudes de um guerreiro: retidão, coragem, benevolência, amabilidade, sinceridade, honra e lealdade.
2. As cinco chaves para a saúde: boa alimentação, prática de exercícios, descanso, higiene e atitude positiva.
3. Os três estados mentais: alerta (*zanshin* ), vazio (*mushin* ) e equilíbrio (*fudoshin* ).

Os meus sete valores são uma espécie de resumo de todas as virtudes do samurai. É o que considero mais importante e o que, de fato, foi essencial para eu me reerguer. Eles me conduziram a um novo patamar. Consequentemente, experimentei mudanças também na minha família, na minha profissão, em meu relacionamento com as outras pessoas e assim por diante.

Minha intenção é compartilhar meu aprendizado na expectativa de que ele seja útil para você também, em algum momento. Sei que, assim como passei por uma situação difícil, outras pessoas também atravessam dificuldades. Talvez não na mesma área nem na mesma intensidade, mas estamos todos fadados a enfrentar grandes batalhas em nossa vida.

Compartilho o que aprendi com um enorme sentimento de gratidão. Espero que os insights que ofereço neste livro realmente ajudem você a experimentar uma melhora e a crescer. E quem sabe, daqui um tempo, você possa treinar outros em seu próprio código de sucesso.

## CAPÍTULO 1

# A virtude da autorresponsabilidade

*Seja responsável por seus resultados*

— O juiz roubou, pai! O outro garoto estava mais fraco.

Meus irmãos e eu estávamos no carro, voltando de mais uma competição. Naquele dia, meu pai — que também era nosso treinador — não tinha assistido à minha luta porque estava arbitrando outro torneio. Então, lhe contei por que eu havia perdido.

Meu pai, porém, não se convenceu. Ele respondeu, no seu jeito japonês:

— Não fala que o juiz roubou. Se você não venceu, é sua culpa. Deixou para o juiz decidir por você.

Geralmente, os torneios infantojuvenis de karatê são decididos por pontuação. Há diferentes critérios a se avaliar, que vão desde a precisão de um golpe até a atitude esportiva do competidor. A avaliação de alguns itens pode ser subjetiva, mas golpes perfeitos sempre terão a pontuação

máxima. Quando o competidor não aplica o golpe com perfeição, os pontos dependem da interpretação do juiz.

Quando meu pai disse que a culpa era minha por não ter vencido, não estava defendendo o árbitro. Nem estava me criticando como meu treinador. Ele falava mesmo como pai. Estava ensinando que eu era o único responsável pelo resultado do meu desempenho no tatame. Se o juiz tivesse me declarado vencedor, eu iria dizer que ele havia roubado? Não! Concordaria que a vitória havia sido conquista minha. Por que, então, não reconhecia a derrota? E mais: se eu queria ter vencido, por que não apliquei golpes perfeitos, sem ter de deixar ao juiz a decisão de quem era o campeão? Por isso meu pai dizia: “Se você não venceu, a culpa é sua”.

Mais tarde, entendi que o que meu pai chamava de “culpa” era, na verdade, o princípio que apresento aqui como autorresponsabilidade: a virtude de assumir a consequência de nossos atos e nossas escolhas.<sup>[1]</sup>

## **O triunfo está nos detalhes**

É comum que as pessoas se sintam responsáveis pelos eventos mais importantes da vida: a conquista profissional, a criação dos filhos, a mudança de carreira. Por outro lado, coisas menores, como detalhes da rotina, acabam delegadas a terceiros ou deixadas para o acaso.

Autorresponsabilidade  
é a virtude de assumir  
a consequência de  
nossos atos e nossas  
escolhas.



No entanto, batalhas são compostas de pequenas lutas.

Vencer situações cotidianas conduzirá você ao triunfo em momentos maiores. Nas atividades aparentemente insignificantes da vida, você pratica, aprende e se fortalece, e então consegue lidar com as situações importantes e obter sucesso. Da mesma forma, se não assumir responsabilidade em relação aos pequenos eventos do seu dia, terá dificuldade de conduzir os grandes. Este é o princípio básico que norteia este livro: a vitória e o sucesso dependem de como você se comporta no dia a dia, e não de seu desempenho nos grandes acontecimentos.

É exatamente assim no ringue. Se eu venço uma luta, não é por conta de um golpe. É claro que um único golpe é capaz de nocautear o adversário e decidir o confronto. Mas não é sorte nem milagre. O golpe do nocaute, na verdade, resume uma série de lutas e vitórias menores: a dedicação ao treino, a atenção com a saúde, o domínio sobre as emoções, o estudo do oponente, o aperfeiçoamento e outros fatores diversos. Um único golpe pode encerrar a luta. Mas são necessários anos de dedicação para construir esse golpe.

Na vida é igual. As maiores conquistas começam nas menores situações. Entretanto, nem sempre nos atentamos para o fato de que os grandes resultados que colhemos lá na frente — bons ou ruins — começam com pequenas atitudes que temos ao longo da vida.

A grande questão é: quem está decidindo os detalhes da sua vida?

Cada detalhe conta, até os mais simples. Certa noite, um casal de amigos foi jantar em casa, e a esposa montou o prato do marido. Enquanto meu amigo comia, reclamava que estava engordando por causa do jeito como a esposa montava seu prato. Parece uma bobagem, não é? Porém, quando a negligência em relação a coisas simples vai se acumulando, dá origem a uma grande situação. No caso do meu amigo, ele realmente está acima do peso, mas não pode reclamar da esposa. Se ele quer emagrecer, precisa assumir o controle de toda a situação, a começar pelo que coloca no prato.

Às vezes, esperamos que um grande acontecimento mude tudo. Mas, na maioria das vezes, não funciona assim. O sucesso é uma construção realizada no dia a dia. A pessoa que, por exemplo, quer perder peso, pode até se submeter a uma cirurgia bariátrica, porém, ela só mudou o corpo, não mudou a cabeça. Talvez, com o tempo, recupere o peso de antes. Se você deseja mudar uma situação, precisa entender todo o conjunto de detalhes que o trouxe até ali, para então assumir o controle sobre eles.

## **Crescimento exponencial**

O grande benefício disso é que, quando começo a atentar para os detalhes de uma área da minha vida, outras áreas

começam a evoluir também.

Imagine, por exemplo, alguém que sente a necessidade de melhorar o casamento. Sua primeira atitude deve ser assumir a responsabilidade de realizar mudanças, em vez de esperar que o parceiro tome uma atitude. Muitas vezes, esperar pela ação do outro nos deixa estagnados. No entanto, quem compreende ser o único responsável pelos resultados da própria vida assume o controle da situação. Se deseja melhorar o casamento, começa a agir. Assiste a palestras, faz terapia, lê livros, procura um psicólogo, conversa com um amigo, investe tempo e esforço nessa área. Com persistência, vê o relacionamento melhorar.

Nesse processo, talvez a pessoa não perceba, mas sua mente também está mudando. Está mais atenta. A pessoa começa a observar que, quando ela age, coisas acontecem. Só depende dela. Então essa pessoa pensa: “Por que não melhorar também o convívio com meus filhos?”. Ela aumenta o tempo que passa com as crianças, se interessa mais pelo dia a dia dos filhos. Com isso, o ambiente em casa floresce como um todo. E a mente continua a amadurecer e enxergar oportunidades de crescimento, agora fora de casa. Por que não levar mudanças para a carreira profissional? Por que não determinar aonde quer chegar, em vez de esperar que os outros definam as metas? E por aí vai. Cada área em que o indivíduo investe traz benefícios para ele de forma integral. Sua mente vai ficando mais forte, determinando os resultados que deseja obter.

Isso é autorresponsabilidade na prática. Quando entra em ação, ela deixa de ser um comportamento isolado e se torna um hábito. Um músculo que se desenvolve ao treinar um golpe melhora a aplicação de outros golpes. Torna-se útil até mesmo fora da luta. Exercer a autorresponsabilidade em uma área específica da vida também desencadeará conquistas em outras. É como jogar xadrez: quando você move uma peça, modifica o jogo inteiro.

## **O hábito de se acomodar**

Quando entendemos que, na vida, tudo está interligado, reconhecemos também que aquilo que somos em uma hora, somos em todas as outras. Como agimos em uma área, agimos nas demais. Não existe distinção. Quem eu sou no ringue, também sou em casa, nas palestras, na academia. Se respeito meu oponente no cage, também saberei respeitar minha esposa, meus funcionários e meus clientes. Quem desenvolve o hábito de tomar decisões em um contexto, agirá assim em qualquer outro. Agora, se você ignora detalhes do cotidiano e delega-os a outras pessoas, fará o mesmo em situações mais importantes.

Nunca permiti que alguém lutasse em meu lugar. Porém, já deixei que outros resolvessem situações por mim no dia a dia. Essa prática acabou se tornando um hábito que afetou meu desempenho como lutador.

A Fabyola é minha esposa e parceira no trabalho. Com o passar dos anos, passamos a dividir as tarefas diárias da seguinte maneira: eu cuidava de tudo que dizia respeito à luta — o treino, as aulas na academia, o preparo físico —, enquanto ela administrava os assuntos familiares e empresariais. A princípio, era uma divisão boa, mas acabei me acomodando. Simplesmente delegava à Fabyola o que eu não estava a fim de fazer. Por exemplo, eu não gosto de dizer “Não” às pessoas. Não quero ser visto como o cara chato. Assim, quando era preciso confrontar ou dispensar alguém, eu passava a bola para a Fabyola. Várias coisinhas que eu não queria fazer, pedia para ela resolver. Não tomava a iniciativa por comodismo: se algo desse errado, eu ficaria livre porque ela se responsabilizava. Chegou um momento em que minha esposa estava sobrecarregada e estressada, embora não reclamasse. No entanto, eu poderia muito bem executar cerca de 40% das tarefas que estavam nas mãos dela.

Sem que me desse conta, o hábito de me acomodar foi afetando outras áreas da minha vida até que alcançou o octógono, numa luta apertada contra Quinton Jackson. Cheguei a derrubá-lo no fim do terceiro round, mas não tive tempo para finalizar. Mesmo assim, parecia que a vitória pendia para o meu lado. Enquanto os juízes avaliavam nosso desempenho, todos diziam que eu havia vencido. O próprio Quinton levantou o meu braço. Porém, qual não foi a minha

surpresa quando o juiz anunciou o resultado: eu havia perdido.

Eu disse à imprensa: “Fiz o meu melhor nesta noite, mas se os juízes dizem que Quinton venceu, então o Quinton venceu”. Mas minha vontade era dizer: “O juiz roubou!”. E naquela hora minha cabeça viajou até o dia em que estava sentado no banco de trás do carro do meu pai.

No entanto, eu não era mais criança, não podia colocar a culpa no juiz. E eu também não poderia deixar para a Fabyola resolver. Conseguir a vitória era dever meu, afinal, não era uma disputa qualquer. No ringue, tudo dependia apenas de mim. Minha honra e meu nome estavam empenhados ali. Então falei comigo mesmo: *Não, Lyoto, o juiz não roubou. Você abriu precedentes e deixou dúvidas. Da próxima vez, treine mais. Finalize a luta por nocaute. Assim, não vai precisar do juiz para decidir se você venceu ou não .*

Quem ignora detalhes do cotidiano e delega-os a outras pessoas, fará o mesmo em situações mais importantes.



Com isso em mente, comecei a agir de forma consciente. Passei a reparar nos detalhes. Notei que delegar tudo à Fabyola me inibia e me enfraquecia, além de sobrecarregá-la. Decidi que poderia assumir certas atividades tanto para ajudá-la como para ajudar a mim mesmo. Também procurei entender que tipo de tarefas preferia delegar apenas por achá-las difíceis ou desconfortáveis. Comecei a me perguntar todos os dias: *O que posso fazer para crescer?* . Eu precisava melhorar.

## **Aceitar para mudar**

Eu ainda precisava de um empurrão maior para crescer.

Quando fui suspenso do circuito de lutas pela Agência Antidoping dos Estados Unidos, não assumi a responsabilidade de imediato. Por um tempo procurei a quem pudesse culpar pela crise em que me encontrava. Dizia que o pessoal da Agência havia sido desleal, forçando o resultado de um exame. Dizia que tinha consumido o suplemento errado porque um colega de profissão me dissera que era permitido e eu havia acreditado nele. Na hora do fracasso, achamos muita gente para acusar: o juiz, o técnico, os órgãos reguladores. Alguém precisava levar a culpa, e não era eu. Minha vontade era de fugir da situação. Queria me esconder da dor para diminuir o sofrimento.

Porém, novamente, não é questão de culpa, e sim de dever. Era meu dever conhecer bem as regras da Agência e ter uma suplementação acima de qualquer suspeita. Mas eu havia falhado, e não podia mais agir como vítima. O problema é que me encontrava preso em uma circunstância e, por questão de hábito, esperava que alguém me livrasse dela.

Passei meses assim até que meu irmão Chinzo me abriu os olhos.

— Enquanto você não aceitar sua situação e parar de colocar a responsabilidade nos outros, não vai sair dela.

Foi quando comecei a me dar conta do que estava acontecendo. Se eu não mudasse, continuaria sofrendo. Se quisesse modificar as coisas, precisaria mudar meu jeito de pensar. Não somente em relação à suspensão, mas em todas as áreas da minha vida.

A aceitação traz melhora. Enquanto não aceitei o meu papel, fiquei combatendo: *O juiz roubou!, Isso é injusto!* . Eu achava que estava certo, e que os outros estavam errados. E essa atitude me fazia mal. Quando mudei a forma de pensar, o resto começou a mudar também.

A experiência foi dolorosa, mas me ensinou algumas coisas. Aprendi que, se não enfrentasse a dificuldade naquele momento, seria pior depois. Quanto mais eu ignorasse os fatos e a dor que sentia, maior ficaria o problema.

Também aprendi que a mudança tem de partir de mim. Muitas vezes, queremos que a situação toda seja diferente,

que as pessoas ao redor sejam diferentes embora continuemos iguais. Assim, mesmo que as pessoas tenham mudado, parece que nada mudou. Foi o que aconteceu comigo. Enquanto exigia ação dos outros, tudo estava travado. Mas quando eu agi, as coisas fluíram. Não adiantava ficar brigando com o passado, nem ficar pensando *E se...?* . Acabou, ponto-final. O que posso modificar é o que acontecerá daqui em diante. Para isso, preciso tomar o controle da situação, atuar o mais rápido possível e não permitir que o ocorrido continue a me abalar.

Por fim, quando eu tiver feito tudo o que estiver ao meu alcance, me entrego. Tenho fé e acredito no fluxo da vida. Confio que aquilo que fiz era o melhor. Talvez o resultado não seja o que eu havia idealizado, mas trará muitos ensinamentos.

A confiança é trabalhada lado a lado com a responsabilidade. Enquanto não tomei as decisões que me cabiam, não consegui ficar tranquilo. É importante entender o que deve ser feito e, então, agir, sem esperar que os outros escolham por você. Enquanto eu esperei a ação dos outros, fiquei ansioso e tenso. Quando me posicionei diante da situação, finalmente fiquei em paz. Paz é uma sensação interna que independe do que está acontecendo do lado de fora. Trata-se de uma decisão de ficar tranquilo, encarar os fatos e reconhecer onde errou.

## O equilíbrio

Muitas vezes, queremos controlar coisas que não conseguimos nem acessar. Não adianta ficar se desgastando com isso. Eu controlo meu barco, e não as ondas ou o vento.

E o que é o meu barco?

Não é minha história ou meu futuro. Meu barco é o que sou agora, no momento presente. É meu corpo, meu intelecto e meu espírito.

Esses são os três aspectos do guerreiro, segundo a arte marcial japonesa. São descritos como *tai*, *gi* e *shin* .

O *tai* compreende a parte física, material. Refere-se ao cuidado com o corpo e com a saúde por meio da prática de exercícios, da alimentação adequada, do descanso e da higiene, entre outros aspectos.

O *gi* diz respeito à técnica e ao intelecto. É a jornada de aprendizagem que faz de você a pessoa que é hoje. Na arte marcial, é a habilidade para manejar uma espada ou golpear com as mãos vazias. Em termos de vida cotidiana, o *gi* contempla os estudos, os livros lidos, os cursos feitos, as habilidades desenvolvidas até o momento.

O *shin* está relacionado à mente e às emoções. Além dos sentimentos, ele trata de valores como coragem, confiança e persistência. É aquela força que vem de dentro e dá ânimo quando o corpo acha que não vai mais aguentar. Por outro lado, também pode ser uma âncora que afunda o barco mesmo em águas tranquilas.

O desempenho do artista marcial é resultado da união dessas áreas. Um *ótimo* desempenho acontece quando elas

estão em equilíbrio.

Fiquei surpreso quando descobri esses princípios antigos refletidos em estudos recentes de desenvolvimento humano. Pesquisas têm mostrado que o sucesso não é resultado de um único fator. Ele é, em vez disso, o equilíbrio entre diferentes aspectos da vida — família, saúde, amigos, profissão, entre outros. Quanto maior o equilíbrio, maior a realização pessoal.<sup>[2]</sup>

No entanto, muitas pessoas acabam dedicando mais atenção a uma área da vida. Eu mesmo, durante algum tempo, me preocupei somente com o lado do atleta profissional. Investia mais no meu físico e na minha técnica. Mas o *shin* fraco — a falta de controle sobre a mente e as emoções — pode colocar toda a força e a técnica a perder.

Isso quase aconteceu em 2007. Meu empresário perguntou se eu aceitaria lutar contra o camaronês Rameau Sokoudjou. Ele vinha do circuito japonês Pride FC e havia acabado de assinar com o UFC. Dono de um histórico realmente impressionante, Sokoudjou assustava os outros competidores. Alguns evitavam lutar contra ele. E em suas duas últimas lutas, ele havia nocauteado brasileiros.

Eu respondi imediatamente para meu empresário:

— Sim, eu luto. Quem você disser que eu tenho de enfrentar, eu enfrento.

Na minha filosofia, se eu hesitasse diante de um oponente ou escolhesse demais, ficaria emocionalmente abalado.

Ao longo dos meses, treinei forte e me preparei muito bem. Estava fisicamente pronto. Mas as pessoas ao meu redor não pareciam tão confiantes quanto eu, principalmente quando viam o camaronês.

— Lyoto, você vai lutar mesmo? Cara, o bicho é grande!

Eu ficava repetindo para mim mesmo: *Você dá conta, você consegue*.

Enfim, chegou o fim de semana da luta. Sexta-feira era o dia da pesagem, e foi quando vi Sokoudjou pela primeira vez ao vivo. Naquele momento, ele não me pareceu tão grande. Comentei com Chinzo, que me acompanhava:

— É esse o cara que você disse que era grande? Eu vou é passar por cima dele no sábado!

O detalhe é que os lutadores sofrem um processo de desidratação em função do treino e da dieta. Geralmente, controlamos a alimentação na semana da pesagem para não ultrapassar o limite da categoria. Meu peso, particularmente, não varia tanto. Se eu não tomo café da manhã no dia da pesagem, já fico dentro da categoria. No entanto, o peso de outros lutadores chega a variar em até 10 quilos, de um dia para o outro. Era o caso do Sokoudjou.

No sábado, à hora da luta, o camaronês entrou primeiro. No vestiário, eu senti toda a pressão que tentei evitar ao longo dos meses. Lembrei-me das pessoas dizendo que o camaronês era bruto demais. Pude ouvi-lo falando bobagens ao entrar no octógono. Escutei os gritos e as vaias da plateia. Minha ansiedade chegou a mil. Quando finalmente entrei no

octógono, olhei para o Sokoudjou. Ele estava com o dobro do tamanho. Virei para o meu irmão, no corner.

— Chinzo, acho que trocaram de cara no vestiário! Não foi esse que eu vi na sexta-feira.

## Questão de perspectiva

O Sokoudjou realmente estava maior por causa dos quilos que recuperou entre sexta e sábado. Porém, minha tensão fez o tamanho dele se multiplicar. Enquanto meu *shin* — meu emocional — esteve sob controle, o camaronês não pareceu tão feroz. No entanto, na hora da luta, a pressão aumentou e, de repente, o Sokoudjou parecia um gigante!

Quando o *shin* está fortalecido, alcançamos o que se chama hoje de “inteligência emocional”. Conheço pessoas que, na academia, se comportam como leões, mas na arena ou na vida, miam como gatinhos. Elas não têm inteligência emocional. Com isso, não conseguem se beneficiar do que construíram em seu físico e intelecto. Quando se encontram em condições emocionais desfavoráveis, seu desempenho fica comprometido.

A força bruta descontrolada não produz nada. Ela precisa do direcionamento da técnica. Porém, da mesma forma, o intelecto emocionalmente abalado não traz resultado. A técnica vence a força. Mas o espírito vence a técnica. Ter o controle sobre sua mente, sobre o *shin*, é o passo principal que você deve dar para alcançar o sucesso.



A autorresponsabilidade fortalece seu espírito e mantém o *shin* no controle. Às vezes, em situações complicadas, deixamos nos abalar e largamos mão da vida. Usando o exemplo do barco, é como se tivéssemos soltado o leme para ficar observando o vento e o tamanho das ondas. Isso aumenta a ansiedade. E quanto mais ansiosos ficamos, maiores parecem as ondas e mais forte o vento.

Porém, quando você diz “Basta! Preciso fazer alguma coisa” e realmente faz, está retomando o comando do barco. E ainda que nada tenha mudado do lado de fora, recuperar o controle já o deixará mais tranquilo.

Quando fui suspenso pela Agência Antidoping, abdiquei do controle. Não me esforcei para liderar o caso. Fiquei na inércia, acomodado. Esperei alguém fazer alguma coisa por mim. Não dei meu melhor. Não me esforcei para provar que não estava errado, que não havia burlado as regras intencionalmente. Como havia profissionais cuidando do caso, relaxei. Não deveria ter feito isso porque o nome que estava em jogo era o meu. Era o futuro da minha carreira e, conseqüentemente, da minha família. Poderia ter me empenhado e até oferecido ajuda aos profissionais contratados. E no fim, ainda que minha dedicação não mudasse a sentença da Agência, eu teria a tranquilidade de saber que havia feito o melhor possível.

A técnica vence a  
força. O espírito vence  
a técnica.

Assumir a liderança, controlar as emoções, estudar a situação e propor alternativas são comportamentos de gente determinada a alcançar o sucesso.

Assumir a responsabilidade também beneficia quem está ao seu redor. Você transmite paz. Ameniza a ansiedade. Se todos pensam de forma tranquila, fica mais fácil obter resultados positivos e planejar uma boa saída para situações difíceis.

Certo dia, fomos fazer uma filmagem em nossa academia. Eu deveria decorar um texto para falar no vídeo. No entanto, eu errava um trecho diferente a cada take. Isso foi me deixando nervoso, e as pessoas em volta também. O que, para mim, terminaria em meia hora, estava longe de acabar. Quando percebi que o nervosismo estava tomando conta do ambiente, me posicionei. Falei para a equipe: “Vamos fazer 20 takes. Vamos ficar das 9h às 12h fazendo a filmagem”. A decisão acalmou todo mundo. Relaxamos, sem a pressão de ter de terminar logo. Seriam 20 tomadas, e pronto. Não precisava fazer rápido ou acertar de primeira. Mais calmo, consegui pensar claramente e gravar sem me sentir tenso ou irritado.

## **Além dos grandes momentos**

De certa maneira, o princípio da autorresponsabilidade não é novidade. Nós o utilizamos em momentos de vida ou morte.

Considere: se a vida do seu filho corresse risco, você esperaria pelo médico ou tomaria a frente? Procuraria se informar, conversar com outras pessoas, pedir segundas e terceiras opiniões? Acredito que faria o que estivesse ao seu alcance. Em momentos extremamente críticos, quando algo muito precioso está em jogo, dificilmente relaxamos. Não esperamos que o acaso ou alguém decida por nós. Arriscamos, agimos com as informações que temos disponíveis. Não pensamos demais em qual seria a melhor atitude.

A maior mudança vai acontecer quando você for capaz de agir em relação aos detalhes da vida, como fazer seu melhor na hora de lavar louça, de cozinhar, com a mesma seriedade com a qual lida com os grandes momentos. Essa atitude mostra seu comprometimento com o resultado — que depende só de você —, não importa se a tarefa é grande ou pequena. É assim que a virtude da autorresponsabilidade passa a ser hábito.

E quando isso acontece, você não perde oportunidades de crescimento. Se lá atrás, quando voltávamos do campeonato, meu pai tivesse concordado comigo, dizendo: “Sim, filho, o juiz roubou mesmo. Você era o melhor atleta da competição”, este meu livro teria acabado logo na primeira história. E minha carreira também. Teria ficado feliz em receber o apoio do meu pai. Eu me sentiria consolado em relação à derrota. No entanto, teria perdido a oportunidade de crescer e me desenvolver como lutador. Teria sido privado

da possibilidade de reconhecer minhas falhas e superá-las. Não teria a oportunidade de conhecer e desenvolver novas habilidades e ganhar coragem. Não seria capaz de me reinventar e conquistar uma vitória que fosse, sem dúvida, totalmente mérito meu.

A vida lhe dará oportunidades de aprender. Porém, a responsabilidade de crescer é individual.

Na minha juventude, trabalhei como instrutor na academia do meu pai, em Belém do Pará. Vez ou outra, a academia convidava especialistas japoneses para ministrar cursos de aperfeiçoamento aos instrutores que se interessassem. Embora fosse um evento da academia, havia um custo, e cada um teria de arcar com o seu. Alguns agarravam aquela oportunidade única. Outros diziam: “Não vou fazer, porque acho que a academia deveria pagar para mim”.

Quem seria o maior beneficiado com o curso, a academia ou o instrutor? Quem deveria ter o interesse de crescer profissionalmente? Certamente o instrutor. A academia seria beneficiada enquanto o instrutor permanecesse ali. Se ele resolvesse ir embora, ela não poderia pedir para que devolvesse o conhecimento que ele adquiriu. Se a academia não promovesse o instrutor, ele não iria se promover?

Quando você dá a outros a possibilidade de decidir em seu lugar, deixa de lado uma oportunidade de crescimento. Também perde a chance de repassar esse valor a pessoas queridas. Tive o privilégio de ter sido criado por um pai

sério, que me transmitiu essa virtude ao longo da minha formação como atleta e indivíduo. Diariamente meus irmãos e eu éramos ensinados, treinados e corrigidos. Se você não teve essa mesma oportunidade, hoje tem a chance de desenvolver essa virtude por si mesmo. Depois, poderá repassá-la a seus filhos ou pessoas de sua convivência.

Ser autorresponsável está ao alcance de qualquer pessoa. Não é questão de cultura, criação, temperamento. É um hábito que, como qualquer outro, pode ser desenvolvido com treinamento. Assumir o compromisso já é, por si só, um ótimo exercício. É um grande passo na direção de tornar a autorresponsabilidade um hábito de vida.

## CAPÍTULO 2

# A virtude da simplicidade

*Preserve sua essência*

Há pouco tempo, levei meus filhos para o seu primeiro campeonato de karatê. Taiyo tinha 11 anos, e Kaito, 9. Como a maioria das crianças, os dois estavam nervosos. O ginásio estava cheio de pais, mães e coleguinhas que treinavam com eles.

Percebi que alguns pais levavam os filhos até o quadro com a chave da competição e mostravam para as crianças quantas lutas tinham de vencer para ganhar o campeonato. Elas ficavam ainda mais ansiosas.

Decidi fazer o contrário.

Para não pressionar os meninos, pedi para meu irmão Chinzo conversar com eles. Falei para repetir o que nosso pai costumava nos dizer antes das competições, quando éramos garotos.

Ele chamou os dois no canto, eu só olhando.

— Taiyo e Kaito, vocês estão nervosos. Estão se sentindo assim porque querem ganhar. E todo mundo que está ali — ele apontou para os outros garotos — quer ganhar também. Mas só vai ter um campeão. Então, não se prendam a isso. Esqueçam esse negócio de ser campeão. Pensem que, aqui, vocês têm a oportunidade de fazer o que a gente vem treinando. Lembrem-se só das três, quatro técnicas que mais praticamos. É só nisso que têm de pensar. Deixem só isso na mente de vocês.

O Taiyo e o Kaito entenderam direitinho o que meu irmão falou. Focaram em fazer apenas os poucos golpes que dominavam. Não se preocuparam em impressionar. Não se preocuparam com o ginásio cheio. Não se preocuparam em ganhar. No fim, os dois foram campeões.

O que os garotos seguiram, mesmo sem saber, foi uma das virtudes centrais do código dos samurais: a simplicidade.

## **O perigo de perder a essência**

Ser simples é preservar quem você realmente é, sem ser artificial e nem forçar a barra.

A arte marcial japonesa valoriza a simplicidade. A essência da luta não é o golpe plástico, cinematográfico, mas o movimento simples, eficiente, perfeito e preciso. Por isso, no treino, às vezes, escolhemos um único movimento para praticar durante uma hora — por exemplo, uma passada de perna. Podemos variar os golpes com as mãos, mas



mantemos a mesma passada de perna, de novo e de novo. Repetimos milhares de vezes a técnica básica, atentando aos mínimos detalhes: a boa distância, o alinhamento dos golpes. Fazemos isso porque, embora simples, exigem maestria. Afinal, são eles que regem a luta.

Pense, por exemplo, em um soco. É um movimento simples, quase comum. Teoricamente qualquer pessoa sabe dar um soco. Mas, se considerarmos a técnica, muita gente falha. Alguns lutadores têm o vício de puxar o punho para trás, antes de desferir o soco, no intuito de fazer força. É um erro por dois motivos. Em primeiro lugar, atrasa o movimento. Em segundo lugar, a puxada do punho para trás avisa o adversário que aí vem um soco. O correto é desferir o soco partindo do ponto em que o punho está. Veja que são pequenos detalhes que fazem a diferença entre um bom soco e um soco medíocre.

Creio que a técnica simples é mais efetiva porque sua trajetória normalmente é menor e exige menos do atleta. Por isso, os golpes simples coordenam o combate. Uma luta cheia de golpes rodados simplesmente não se sustenta. Eles exigem maior impulsão e mais plástica no movimento. Com isso, tornam-se mais previsíveis, e a chance de errar é maior.

Fora do tatame, vejo pessoas que querem viver só de golpes rodados. Tudo o que fazem é para impressionar. Elas perderam a simplicidade, e se esforçam demais — tanto para fazer de conta que são de um jeito que não são, como

para provar o valor do que realmente são. Porém, esse tipo de vida não se sustenta. Assim como na luta, o que mantém o ritmo da vida é a simplicidade.

No karatê, ser simples é executar uma boa técnica. Na vida, é ser autêntico e fiel à sua essência. Tanto em um como no outro, quem se esquece da simplicidade para impressionar corre um grande risco de ser nocauteado.

Lembro-me de uma competição de *kata* da qual participei quando era garoto. O *kata* é uma sequência de movimentos que o competidor apresenta sozinho, como se fosse uma luta imaginária. Existem muitos tipos de *kata*, que vão do básico ao avançado. A competição é realizada entre dois atletas. Cada um escolhe o *kata* que vai apresentar, e vence quem executar a sequência com maior precisão.

Eu tinha uns 10 anos, era faixa marrom, e iria enfrentar um garoto que ainda era faixa verde. Nós treinávamos juntos, e ele nunca havia ganhado de mim. Para a competição, ele escolheu um *kata* básico. Eu, querendo impressionar, escolhi um *kata* mais avançado. A minha apresentação estava indo muito bem até que deixei passar um movimento. Como era uma sequência muito complexa, achei que ninguém tinha notado, mas o juiz viu. Com isso, o outro menino ganhou a competição, mesmo executando um *kata* mais simples que o meu. Ele se dedicou a fazer o que sabia. Eu me esforcei apenas para me mostrar.

Sei que o desejo de impressionar ou de contar vantagem faz parte de todas as pessoas. O ego humano quer ser

reconhecido, apreciado. No entanto, esse anseio pode ser uma armadilha que leva o indivíduo ao insucesso. Quando faço coisas pensando em me exhibir ou me provar para os outros, estou alimentando o ego. Ao proceder dessa forma, perco minha autenticidade. Deixo de lado quem realmente sou e dispenso o que me faz feliz. Em vez disso, encho a mente com preocupações que em nada contribuem para minha vida. O desafio é controlar o impulso natural de impressionar a fim de que isso não vire um hábito e destrua a simplicidade.

No karatê, ser simples  
é executar uma boa  
técnica. Na vida, é ser  
autêntico e fiel à sua  
essência.

## Golpe de cinema

É importante entender que ser simples não significa viver de forma desleixada e sem conforto. Nem significa deixar de crescer e se aperfeiçoar. Posso procurar, sim, melhorar a condição física, intelectual ou até material. Posso desejar um estilo de vida mais confortável para minha família. Posso até assumir riscos e ousar um pouco mais. A diferença está em fazer isso para mim mesmo, e não para os outros. A motivação está em me aperfeiçoar como pessoa e profissional, desafiando a mim mesmo. Esse é um comportamento válido.

Como falei, o que manda na arte marcial é o golpe simples. Mas isso não significa que eu não possa apostar numa técnica mais elaborada. Golpes plásticos são bons e eficazes, desde que se saiba a hora certa de aplicá-los.

Na luta contra o veterano Randy Couture, passei o primeiro round usando apenas técnicas simples. Mantive a luta em pé, chutando, socando e dando passadas básicas. Quando começou o segundo assalto, vi a chance de encaixar um chute frontal no rosto de Couture. Foi um movimento muito parecido com o do Daniel Larusso no final do filme *Karatê Kid* . Eu havia treinado bastante esse chute para ser um elemento surpresa, e só o usei quando senti que era o momento certo. Era um golpe de finalização, e eu não teria

outra chance de utilizá-lo depois. Como percebi que o Couture estava focado nos meus movimentos superiores, era a hora de mudar de técnica e fazer algo menos simples. Deu certo: ganhei a luta por nocaute.

Não há problema em dar um golpe cinematográfico em uma luta, assim como não tem problema querer comprar um carrão ou fazer uma viagem legal com sua família — desde que você esteja preparado para isso. No caso da luta contra o Couture, não arrisquei qualquer golpe. Apliquei um que eu havia treinado bastante, que dominava perfeitamente e que estava dentro das minhas condições físicas.

O desafio ao arriscar é não deixar que a extravagância se torne mais importante que sua essência. Que apague quem você realmente é. Meu estilo de luta, por exemplo, é de golpes e chutes retos e bem alinhados. Não sou de fazer movimentos rodados. Não que eu não os use, mas eles não definem meu estilo. É algo que faço vez ou outra, quando acho apropriado. Da mesma forma, não é errado se aventurar a buscar coisas mais extravagantes na vida. Com maturidade, aprendemos que é possível se vestir bem e cuidar bem da família sem perder a simplicidade. A questão não é *o que* você vai fazer, mas *por que* vai fazer.

Quando estiver considerando apostar em algo diferente, pergunte-se: quanto de minha autenticidade está em jogo nessa escolha? É realmente a melhor hora para algo mais arriscado? Essas são perguntas que faço a mim mesmo na hora de decidir entre um golpe simples e um golpe plástico.

Acredito que também servem para conduzir nossas escolhas no dia a dia.

## O estado do vazio

A simplicidade na vida e na luta começa na mente.

O código samurai considera que o estado ideal para a mente do guerreiro é o *mushin*. *Mu* significa “vazio”; *shin* , como vimos no capítulo passado, diz respeito às emoções. *Mushin* , então, significa literalmente “mente vazia”. O estado de *mushin* requer que o guerreiro não se ocupe com nada além do que está fazendo naquele momento. Significa, por exemplo, entrar na luta sem pensar: “Preciso vencer para provar que sou bom (ou a fim de passar para próxima rodada, ou para fechar um contrato etc.)”. O lutador que pensa assim não está entregue à sua arte.

Quando Chinzo conversou com meus filhos antes da competição, estava lhes ensinando, de um jeito simplificado, o conceito de *mushin* . E, mesmo sem saber, os garotos entraram nesse estado. Foi o que controlou a ansiedade deles. Acredito que a criança está mais predisposta ao *mushin* , e eu quis valorizar isso. A mente infantil tem menos preocupações, menos diálogos internos. Ela consegue viver o momento presente de maneira mais focada. Essa é uma habilidade que nós, adultos, precisamos recuperar.

O estado de vazio é essencial em um combate. Ele permite ao lutador estar totalmente centrado no que vai fazer. Não

interessa quantas pessoas estão na arena ou para quantos países o evento será transmitido. A partir do momento em que essas preocupações começam a invadir a mente, geram dúvida e ansiedade.

Isso já aconteceu comigo. Depois que ganhei o cinturão, tive o privilégio de enfrentar o Mauricio Rua, o Shogun. Eu era do karatê, e ele do muay thai. Foi uma longa luta de cinco rounds, muito técnica e muito acirrada. Nos quatro primeiros rounds, tentei um nocaute, sem muito sucesso. No último, já estava cansado, recebi alguns golpes na perna que me deixaram mais exausto. Acabei ficando, no round final, mais parado — para alguns, eu parecia acuado. Por fim, venci a luta por pontuação. Embora a decisão dos árbitros tenha sido unânime, as opiniões se dividiram. Muitos declararam publicamente que a vitória havia sido do Shogun.

Justamente por causa dessa controvérsia, foi marcada uma revanche. Infelizmente, nessa ocasião, acabei entrando na pilha da mídia. Não faltava gente dizendo que aquela era a chance de o Shogun provar que merecia ter ganhado a outra luta, e não eu. Tudo isso roubou meu foco. Entrei no ringue querendo decidir a luta muito rápido, agoniado por terminar logo. Faltou calma para conduzir o combate de maneira mais tranquila. Ele, por outro lado, se manteve focado e decidiu a luta com um nocaute.

**Cultivando o *mushin***



Acredito que um grande benefício do *mushin* , seja no octógono, seja no cotidiano, é permitir que o indivíduo se conecte consigo.

Uma das maiores lições que o karatê me ensinou é conseguir olhar para o meu interior. Ser capaz de conversar comigo mesmo, e procurar entender minhas motivações. Muitas vezes, a pessoa não sabe colocar para fora a energia que tem guardada dentro de si. Não sabe utilizar seu potencial. Essa energia é nossa essência maior.

Ter autoconhecimento é saber qual é sua missão nesta vida. Pergunte-se: *O que eu vim fazer aqui? De que modo posso contribuir com minha comunidade, com as pessoas que estão ao meu redor?* . Contribuir não significa apenas dar dinheiro. Também envolve ajudar os outros com palavras, atitudes, aprendizados, entre outras coisas. Acredito que todos nós viemos ao mundo com o intuito de servir. O resto — ganhar dinheiro, ser famoso — é consequência.

A pessoa que se conhece, entende suas prioridades e suas limitações, e simplifica a vida. Ela tem clareza quanto às coisas para as quais deve dizer “Sim” e para o que deve dizer “Não”. O “Sim” é para tudo que está alinhado com sua essência. O “Não” é para tudo o que o desequilibra ou o tira do foco. Essa pessoa consegue se concentrar exclusivamente na tarefa que tem para fazer. Com isso, fica mais produtiva e eficaz. Não sente o tempo passar, nem se distrai facilmente com coisas secundárias.

Quando éramos garotos, nosso pai tinha um jeito interessante de nos levar ao *mushin* . Ele nos acordava para treinar às 5h30 da manhã. Começávamos com uma corrida pelas ruas de Belém do Pará e terminávamos na academia — nossa casa ficava em cima dela. Antes de começar o treino de karatê, ele fazia meus irmãos e eu passar pano no chão de tábuas do dojô. Mas não era com rodo nem vassoura. Era com as mãos, engatinhando. Segundo ele, a posição ajudava o sangue ir para a cabeça, o que purificava a mente, deixando-a vazia. Acredito que o esforço físico também nos impedia de ocupar a cabeça com outras coisas, deixando-nos focados na tarefa a ser feita. Depois desse “aquecimento”, o *shin* — nosso emocional — encontrava-se em boas condições para o treino físico.

Se limpar o chão engatinhando não faz muito o seu estilo, ou se tiver dificuldades para encontrar um salão grande para limpar, não se preocupe. Existem outras maneiras de cultivar o *mushin* .

1. **Estudando.** Busque ler, conversar com pessoas mais maduras e experientes, assistir a filmes, vídeos e palestras que possam lhe ensinar algo proveitoso. Isso ajudará você a conhecer mais sobre si mesmo, entender sua missão, e focar no que é realmente relevante para sua vida.
2. **Meditando diariamente.** Separe momentos ao longo do dia para se conectar com o que crê ser central na

sua vida — Deus, a natureza, o universo — e com você mesmo.

Em relação à prática da meditação, acredito que quanto mais vezes conseguir fazer, melhor. Eu medito duas vezes ao dia, de manhã e à tarde. Entendo que meditar nada mais é que viver o momento, prender-se ao presente. Quando vou meditar, sento-me em uma almofada que reservei especialmente para isso. Então, escolho algo em que concentrar minha atenção. Na minha respiração, por exemplo. Fecho os olhos e tento curtir cada respiração como se fosse a última. Respiro fundo. Tento saborear o ar que inalo, imaginando o caminho que ele percorre pelo corpo até ser expelido. Às vezes, minha mente perde o foco — é normal —, mas procuro recuperar minha atenção o mais rápido possível.

Você pode se concentrar em qualquer coisa: sua respiração, seus batimentos cardíacos, um som específico. O ponto principal da meditação é exercitar a atenção e treinar sua mente para manter o foco e a calma. Eu não medito na hora da luta, mas a prática me ajuda a me concentrar nesses momentos de tensão. Em outras situações, quando vou dar palestras, entrevistas ou outras atividades do tipo, separo uns cinco minutos para me concentrar e me preparar. Faz toda a diferença.

Acredito que todos  
nós viemos ao mundo  
com o intuito de  
servir. O resto –  
ganhar dinheiro,  
ser famoso – é  
consequência.

## Inimigos da simplicidade

O objetivo de esvaziar a mente, meditar e se autoconhecer consiste em tirar da frente tudo o que é supérfluo e manter em foco apenas sua essência. Quem tem preocupações excessivas fica com a mente cheia. Tem dificuldade de determinar o que é essencial. Da mesma forma, é complicado manter a simplicidade quando a pessoa procura a aprovação ou a afirmação dos outros.

Esse foi um problema que enfrentei quando as redes sociais estouraram. Fiquei bastante empenhado em ganhar seguidores e likes, e estava sempre conectado. Até que um dia, a Fabyola, que sempre participou muito da minha vida, me fez perceber que as redes sociais não estavam me fazendo bem. Ela sugeriu que eu me afastasse por um período.

Muitos pesquisadores apontam a influência negativa das redes sociais nos dias de hoje. Um deles é Donna Freitas, professora universitária. Ela percebeu que o tema das redes sociais aparecia em todas as conversas que tinha com os alunos, ou que eles tinham entre si. Também percebeu que o assunto gerava inquietação. Ela quis, então, compreender melhor o motivo por trás dessa ansiedade. Entre 2014 e 2015, a professora realizou uma pesquisa com universitários de 13 instituições nos Estados Unidos e publicou os resultados no

livro *The Happiness Effect* [3] [O efeito felicidade]. Donna concluiu que não importava qual era a universidade, todos os alunos falavam sobre a importância de *parecer* feliz nas redes sociais: “Os jovens estão aprendendo que devem parecer felizes o tempo todo, mostrando ao mundo o que seria uma vida perfeita. Mas na tentativa de parecermos felizes e perfeitos, talvez inspiradores, e com certeza invejáveis, geralmente negligenciamos partes de nós mesmos que nos trarão felicidade, alegria, conexão, amor e prazer verdadeiros”. [4]

Era isso mesmo o que eu estava fazendo. Ficava nas redes sociais e negligenciava as coisas que realmente eram prioridade para mim. Desperdiçava muito tempo que poderia usar para ler um livro, me conectar com meus filhos, ou mesmo para descansar. Muitas pessoas de sucesso não alcançaram o patamar em que estão por meio de interação nas redes sociais. Mais que todos eles, o meu guru — meu pai — nem sabe o que é isso. Ele usa seu tempo livre lendo e aprendendo coisas novas a fim de aumentar seu conhecimento.

Porém, mais que o tempo que passava conectado, o que me atrapalhava era a influência das redes sociais sobre o meu emocional. Comecei a valorizar demais o que os outros iriam achar de mim. Ficava preocupado em mostrar que eu estava jantando bem, que estava curtindo a vida. Mas eu não estava curtindo nada de verdade, porque perdia aquele momento tirando fotos e postando. Acredito que a vida é

feita de pequenos instantes, e eu perdia todos eles por causa de desconhecidos que estavam do outro lado do celular.

Eu queria ter mais fãs, e seus comentários alimentavam meu ego. O pessoal me elogiava — “Parabéns, Lyoto, você lutou muito bem!” — e isso me fazia querer impressionar gente que eu nem conhecia. Por outro lado, quando recebia palavras de desprezo — “Que luta horrível! Você não luta nada!” — ficava chateado por ver que meu trabalho e minha dedicação não eram reconhecidos.

Não estou dizendo que sou contra as redes sociais. Se você for procurar, vai encontrar meu perfil lá. A questão é ter equilíbrio para utilizá-las. É como Buda dizia: “Evite os dois extremos, busque o caminho do meio”. Ou seja, não seja vaidoso demais nem desleixado demais. Nem arrogante, nem submisso. A vida oscila entre extremos, e o guerreiro precisa aprender a percorrer o caminho do meio.

No entanto, a rede social nos joga para os extremos. Em um dia, você é o cara. No outro dia, é um incompetente. A cada instante, você precisa provar que é o melhor, que está por cima. É como se estivéssemos, na verdade, competindo contra os outros. As redes sociais são o octógono onde a luta acontece, pontuada por meio de *likes* e seguidores. Mas isso não acontece só nas redes. O tempo todo competimos por meio da comparação: quem tem o melhor emprego, o melhor salário, a melhor família, as melhores férias e assim por diante.

Em suas reflexões, meu pai me ensinou que a comparação é inútil porque cada pessoa tem seu ritmo. Uns vão entrar na universidade aos 18 anos. Outros, aos 38. Alguns se casarão cedo. Outros, anos mais tarde. Não faz sentido comparar suas conquistas com as dos outros. Você não vive no ritmo de outra pessoa.

A competição é uma ameaça à simplicidade. Gichin Funakoshi, principal divulgador do karatê no Japão, era contra o ato de competir. Ele entendia que o competidor quer somente provar sua superioridade. No entanto, isso alimenta o ego. Funakoshi conta que, um dia, viajando, encontrou um grupo de jovens que competia na queda de braço. Funakoshi parou e ficou olhando. Então chamaram-no para a competição, mas ele não estava a fim de confusões. Ele se virou e voltou à estrada. Os jovens, porém, correram até ele e fizeram-no participar da competição à força. Funakoshi conta que poderia ter se desvencilhado dos rapazes usando as técnicas de karatê que ele vinha desenvolvendo. Mas, por algum motivo, decidiu ficar. E ganhou uma partida após a outra, até vencer todos os jovens. Depois de alguns incidentes desagradáveis com os rapazes, ele conta que sentiu remorso de ter entrado naquela competição. Reconheceu que não competiu por curiosidade, mas porque confiava demais em sua própria força. “Em outra palavra, era orgulho. Era uma violação do espírito do *karate-do*, e me senti envergonhado”, diz ele.<sup>[5]</sup>



## O verdadeiro adversário

Quando comentei com um amigo sobre a decisão de me afastar das redes sociais, ele alertou que eu não ganharia mais seguidores. Mas essa não é minha prioridade. Não estou preocupado em ganhar seguidores. Aliás, já fui criticado por ter um estilo de luta que não me traz mais fãs, ou mesmo mais vitórias. Pessoas sugeriram que eu fosse mais agressivo no octógono, deixando a técnica de lado. No entanto, de que adianta ganhar muitos rounds e fãs e não ser autêntico? De que adianta deixar de lado quem eu sou para me tornar mais um? Quem ganhou milhares de luta, muito dinheiro e inúmeros fãs, mas perdeu sua essência, perdeu tudo. Não luto porque preciso vencer. Luto porque preciso lutar. Sou lutador, na vitória e na derrota. A vitória dura um dia só. A essência é quem eu sou todos os dias.

Mesmo quando estive afastado dos ringues, aproveitei o tempo para me aperfeiçoar como artista marcial. Trabalhei a luta no chão e em pé, a defesa de queda e o ataque. Mas não fiz mudanças drásticas. Mantive-me fiel ao meu estilo, porque quem sou no octógono também sou fora dele. No fim das contas, no ringue, não estou competindo por um cinturão. Estou apostando minha vida. No dia a dia também estou apostando minha vida. Esse é o pensamento do samurai. O combate e o cotidiano, a luta e a vitória — tudo se resume à vida.

Assim, a maior luta do guerreiro não é contra o adversário; é contra si próprio. O verdadeiro oponente sou eu. Não existe competição contra o outro. Eu tenho de competir contra meu medo, minha ansiedade, meu nervosismo, meu diálogo interno. Se consigo prevalecer sobre mim, mantendo a tranquilidade e executando o que treinei, a vitória e o sucesso serão consequências.

É claro que, antes da luta, estudo o competidor. Procuro conhecer seus pontos fortes e fracos. Monto uma estratégia para ele. Mas não me prendo a isso, porque o adversário que está na minha frente é simbólico. A briga não é contra ele, é contra mim. Ele está emprestando seu corpo para que eu desafie a mim mesmo, aplique minha técnica e supere minhas limitações.

Assim, acredito que o que vai determinar um bom desempenho é, em primeiro lugar, acreditar na sua essência. Ser autêntico. Em segundo lugar, é visualizar a vitória. Isso é pensar com abundância. O contrário — pensar com escassez — é ter a mente programada para apenas reagir ao que o oponente vai fazer. É lutar no ritmo dele, não no seu.

Tudo o que venho estudando ao longo dos anos tem me levado a acreditar que o melhor caminho para o sucesso é o mais simples. O caminho de ser fiel a si mesmo. É fazer o que se ama, preservar seus princípios e priorizar seus objetivos, a despeito do que os outros pensem.

Dei-me conta disso em um passeio de fim de tarde, com Taiyo, meu filho mais velho, na praia. Sentei-me na areia e

ele foi caminhando em direção ao mar. Fiquei observando seu jeito simples de se entreter. Era só ele, a areia e seus pensamentos. Estava feliz assim. Não precisava de brinquedos caros, nem de tecnologia, nem de celular. Não precisava me impressionar. Não precisava fotografar ou postar o que fazia nem onde estava. Estava satisfeito em ser ele mesmo. Esse momento singelo foi, para mim, um retrato da simplicidade. Ser simples é ser quem você é, e crer que isso basta para fazê-lo feliz.

Não luto porque  
preciso vencer. Luto  
porque preciso lutar.  
Sou lutador, na vitória  
e na derrota.

## CAPÍTULO 3

# A virtude da determinação

*Saiba aonde você quer chegar*

Quando eu era garoto, minha família costumava passar as férias de verão na praia de Itacimirim, na Bahia. Nós morávamos em Belém do Pará, mas a família da minha mãe é da Bahia. Todo fim de ano nós nos reuníamos lá, com os primos e os tios. Era uma festa.

Mas meu pai parecia nunca tirar férias. Às 6h da manhã, ele ia ao nosso quarto e nos acordava para corrermos com ele.

— Mas, pai, está todo mundo dormindo...

— Todo mundo dormindo, mas filho meu treinar com papai. Faz primeiro atividade, brinca depois.

Sem muitos argumentos, íamos até a praia. A uns dois quilômetros do ponto em que estávamos havia um coqueiro. Nosso treino diário era correr até o coqueiro, tocá-lo e voltar.

Certa manhã, quando chegamos à praia, meu pai avisou que não iria correr.

— Hoje, papai cansado. Papai fica aqui na areia. Filhos correm.

Meus irmãos e eu saímos correndo. Era treino, mas também era farra. Fomos brincando, nos empurrando. Quando chegamos a uns 200 metros do coqueiro, eu, que estava na frente, falei:

— Até aqui já tá bom! Vamos voltar!

Quando chegamos, nosso pai estava sentado na areia. Ele tinha construído um montinho no chão.

— E aí, meus filhos? Tocaram coqueiro?

— Quase, pai! A gente chegou bem próximo. Faltou, muito pouco, uns 200 metros.

— Senta aqui com papai.

Sentamo-nos ao seu lado, sem saber que ele havia visto tudo. Ele começou a nos ensinar, com seu português bem truncado.

— Vida é assim: se coloca um objetivo, tem que cumprir. Foco para terminar. Não importa o que acontecer. Imagina um montanha – ele apontou para o montinho de areia. — Seu objetivo é chegar ao topo. Você sobe o montanha – ele foi escalando o montinho com os dedos. — Aí faltam 200 metros para topo, como coqueiro, né? Quase chegou. Mas ainda não consegue ver outro lado do montanha. Para ver outro lado, precisa chegar ao topo. Às vezes, do outro lado não tem nada. Mas completou seu objetivo. Ficou forte. Às

vezes, outro lado tinha um grande surpresa. Um grande riqueza. Um grande conhecimento. E você perdeu. Vida é assim: tem que terminar tarefas. Cumprir objetivos. Entenderam?

— Sim, pai, entendemos.

— Que bom. Então voltem lá e toquem coqueiro.

## **Aonde você quer chegar?**

A lição do meu pai era bem simples: quando você sabe aonde quer chegar, não para até alcançar. A meta era tocar o coqueiro, e não simplesmente correr pela praia. Se dei meu melhor na corrida, mas não toquei o coqueiro, não completei a tarefa. Não alcancei o alvo. Falhei.

O ponto central dos ensinamentos de meu pai era a determinação. A virtude de saber aonde você quer chegar, qual caminho vai percorrer e como permanecerá nele. Talvez isso pareça grandioso demais para uma corrida de garotos em direção a um coqueiro. Mas a corrida era apenas um treino, tanto físico como mental, para situações mais sérias que certamente apareceriam no futuro. A arte marcial, sob diversos aspectos, usa a prática física para modelar o caráter. Antes de formar o atleta, ela forma o ser humano.

A determinação é um princípio valorizado no karatê e em outras lutas orientais. O aluno começa sua carreira com um alvo diante de si: a faixa preta. Ninguém treina para chegar a uma faixa colorida e parar nela. O objetivo é se aperfeiçoar,

golpe a golpe, até atingir a faixa preta. Depois, o artista se aprimora para alcançar e merecer os diferentes níveis dessa última categoria.

O carateca sabe, no entanto, que não se tornará faixa preta do dia para noite. É um caminho longo. Eu comecei a treinar aos 3 anos, mas me tornei faixa preta uma década depois. A conquista da faixa aconteceu no dia a dia. Ela foi lenta e progressiva. Por isso, exige determinação.

Usar a faixa preta é uma honra. Objetivamente falando, é só um pedaço de pano. No entanto, materializa anos de determinação. É como se contasse a história de todas as horas que você dedicou para chegar lá. Ela narra sua jornada, os aprendizados que teve. A faixa mostra para os outros o que você alcançou dentro de si.

Dessa forma, entendo que a determinação é uma virtude necessária para quem sonha com conquistas que demandam maior energia e empenho, com realizações que vão exigir anos para serem concretizadas mas que, em compensação, possuem um valor superior e mais duradouro.

Associo a determinação com as metas de longo prazo porque penso ser possível alcançar algumas coisas rapidamente, sem muita determinação. Há quem consiga, por exemplo, vencer um ou dois campeonatos sem tanto treino ou dedicação. Mas tenho visto que as conquistas dessa pessoa param por aí, são logo esquecidas e superadas. É preciso ter fibra para permanecer. E só se alcança um espírito de ferro com anos de determinação e insistência.



## O preço da vitória

Todos nós encontramos, ao longo da vida, alguém de sucesso que nos inspira e serve de referência. No meu caso, foi o Royce Gracie. Eu tinha 15 anos quando assisti à sua luta no primeiro evento do UFC. Naquela hora, eu soube: *Também quero ser um campeão do UFC* .

É preciso ter fibra  
para permanecer. E só  
se alcança um espírito  
de ferro com anos  
de determinação e  
insistência.

Entre aquele dia e o momento em que realmente me tornei campeão passaram-se quinze anos. Foi nesse período que a determinação fez a diferença. Coisas ruins e difíceis aconteceram ao longo do caminho. Se eu não tivesse bem claro diante de mim aonde queria chegar, provavelmente teria perdido o foco ou até desistido em algum ponto.

A princípio, não tive apoio do meu pai.

— Isso é coisa de vagabundo, ele me disse quando lhe falei que queria ser lutador de MMA, ou de vale-tudo, como se chamava na época.

No início era um torneio violento, sem a proposta esportiva que tem hoje. Para alguém como meu pai, um artista marcial tradicional, aquela “pancadaria” não fazia o menor sentido. Mesmo assim, não me proibiu. Ele sempre deixou os filhos livres para escolherem o que queriam ser. Por isso, me falou:

— Não posso interferir em seu sonho. Quem vai ser mais feliz ou mais triste será você. Siga seu caminho.

O caminho, porém, não foi moleza. Não foi uma realização imediata. Ter crescido de quimono não tornou as coisas mais fáceis para mim. Como qualquer lutador, também fiquei sem receber pagamento por algumas lutas. Também tive problemas com empresários. Saí de casa para morar de favor numa academia, com desconhecidos que não falavam a mesma língua que eu. Lavei quimono na mão e limpei chão de banheiro.

Foi difícil, mas não impossível. Mantive o foco no que queria alcançar. Com isso em vista, não enxergava nada mais. Não que não me importasse com as dificuldades. Sofri e chorei. Porém, a clareza que eu tinha em relação ao meu objetivo dava sentido aos obstáculos e às conquistas.

Nestes quinze anos, agarrei todas as oportunidades de aprendizado que surgiram. Fui à Tailândia aprender muay thai. No Japão, lutei sumô e wrestling. Na Califórnia, treinei jiu-jítsu. Em Curitiba, kickboxing. Procurei reunir o máximo de habilidades a fim de me tornar um lutador completo. Quando surgiu a chance de entrar no UFC, eu estava pronto.

Quando você define aonde quer chegar, consegue prever o quanto falta para alcançar seu alvo. Sabe o que ainda precisa produzir. Talvez esse tipo de vida pareça pesado demais. Maçante demais. No entanto, é o custo da vitória. O sucesso nunca é gratuito. Ele é a recompensa de quem estabeleceu as metas e lutou para alcançá-las.

Vale a pena ter objetivos tão altos assim?

Eu diria que quem não tem meta está somente passando pela vida. Paga para sobreviver e trabalha para alcançar o objetivo de outras pessoas. Não está construindo um legado para seus filhos, para sua comunidade. Ter metas é desafiador e trabalhoso. Mas faz a vida ter gosto. Permite que você celebre cada pequeno passo que dá em direção à vitória.

**A estratégia faz parte**

Abdiquei de algumas coisas para alcançar meu sonho de ser campeão. Na verdade, fazer sacrifícios é necessário sempre que se deseja algo maior. Não é possível ter tudo: todo mundo precisa renunciar a algumas coisas para obter outras. Eu, por exemplo, no ano em que estreei no Bellator, recebi várias propostas para participar de eventos que aconteceriam durante o *camp*. O *camp* é o tempo de preparo antes da luta, a concentração. Fico desconectado de todos, até da minha família. Minha atenção é totalmente dedicada ao treino. Em termos financeiros, participar dos eventos seria proveitoso. Mas o objetivo, naquele momento, era a luta, e não a renda extra. Se não estivesse focado, encontraria tempo para encaixar várias coisas na agenda, porém, o que era importante acabaria sendo deixado de lado.

Não basta, então, saber aonde você quer chegar. Também é necessário coordenar a estratégia para chegar lá.

Acredito que o primeiro passo para alcançar um sonho é entender o que precisa ser deixado de lado. O que vai atrapalhar sua corrida. Mais importante do que dizer “Sim” para o que vai colocar você no caminho certo, é saber dizer “Não” para coisas que vão tirá-lo da estrada. Em alguns casos, a pessoa estabeleceu uma meta clara. Porém, não tem foco. Se examinarmos sua agenda ou seu estilo de vida, veremos que gasta tempo ou dinheiro em atividades concorrentes. Por exemplo: quer trocar de carro no meio do ano, mas todo mês gasta metade do salário em saídas com

os amigos. Se quer trocar de carro, será preciso fazer sacrifícios e ajustes.

Para identificar o seu vilão, pense em atividades, ou até mesmo pessoas, que exigem bastante energia, tempo e recursos da sua parte, mas que não lhe oferecem nada em troca. Não lhe trazem ensinamentos, nem fortalecem seu espírito. Também não empurram você para mais perto do seu objetivo.

É importante saber o que tira seu foco para, depois, se proteger disso. Falei, no capítulo anterior, que as redes sociais roubavam minha concentração e algumas horas preciosas do meu dia. Depois de detectar o vilão, tomei providências a fim de imobilizá-lo. Desinstalei os aplicativos do celular e pedi à minha esposa para controlar os perfis para mim.

Depois de se blindar de coisas que têm concorrido com seu objetivo, dê passos práticos na direção do que deseja alcançar. Pense: *O que tenho de aprender? Que tipo de habilidades preciso desenvolver para alcançar essa meta?* . Considere também as coisas de que você terá de renunciar. Analise: *Quanto tempo diário isso requer da minha atenção?* Talvez seja preciso reorganizar sua agenda.

Ter bons planos não basta. Você também precisa de uma boa estratégia.

Pode parecer difícil fazer esses ajustes. A princípio, não parece legal dormir menos para ter mais horas de estudo, ou economizar nas saídas a fim de ter dinheiro para uma

viagem. Geralmente queremos ter tudo, sem abdicar de nada. É aqui que entra a determinação. Você prioriza o que vai contribuir para o futuro, ainda que represente uma perda no presente. As pequenas mudanças são para algo maior, mais significativo. Lembre-se do porquê você está atrás do seu sonho. Ele é, antes de tudo, um compromisso que você assumiu consigo mesmo.

Como há obstáculos, acredito que nossos objetivos devem ter um significado pessoal. Precisam fazer sentido para você. Ganhar dinheiro por ganhar ou alcançar prêmios por alcançar não motiva ninguém — pelo menos não em longo prazo. É fácil desistir quando não há paixão envolvida. Creio que é preciso ter paixão por aquilo que você faz e sonha. Quando amamos o que fazemos, o resultado nem sempre é o que mais importa. A recompensa está no prazer de praticar aquilo na vida diária. Eu amo o que faço. Sou apaixonado pela luta. Essa paixão me manteve competindo mesmo depois de ter alcançado o sonho de me tornar campeão do UFC. Ainda hoje, entrar no cage é uma festa. Para mim, é uma alegria estar treinando, ainda que isso implique acordar cedo e ficar afastado das pessoas que amo por um tempo. Quando volto a encontrá-las, há muito o que celebrar.

É provável que a paixão seja o melhor combustível para a determinação. Quanto mais você gosta de algo, mais facilmente se entrega. E quanto mais se entrega, mais determinado fica. Você olha para seu objetivo e pensa: *Eu vou*

*chegar lá, não importa o que seja preciso passar. É uma questão de tempo .*

Assim, a melhor estratégia para ser determinado é encontrar um objetivo que tenha um significado pessoal para você. Algo que seja maior do que ganhar dinheiro ou fama. Se gosta daquilo, o resto você alcança. Consegue superar o sono, a fome e a derrota. O resultado vem, a vitória chega. É possível vencer tudo se você ama o que está fazendo.

Nos dois anos em que estive afastado, não parei de treinar. Pratiquei todos os dias, com a mesma dedicação de quem treina para competir. Fiquei abalado, como comentei. Mas meu amor não é pelo campeonato ou pelos cinturões, é pela luta. Foi por causa dela que insisti.

## **Vitória sem pressa**

Embora eu ame lutar, sempre entro no cage determinado a vencer. Não estou ali para passar o tempo. Porém, aprendi que nem sempre vou vencer no primeiro round. Por isso, além de um bom preparo técnico — saber socar e chutar —, a paciência é importante no combate. Saber o momento certo de atacar define a luta.



É provável que a  
paixão seja o melhor  
combustível para  
a determinação.  
Quanto mais você  
gosta de algo, mais  
facilmente se entrega.

Enquanto trabalhava neste livro, assisti a um documentário sobre escaladores do Everest que me impressionou em vários aspectos. Os depoimentos e as histórias dessas pessoas me fizeram pensar que a paciência é importante para qualquer conquista. Seja uma luta de dois minutos, seja uma escalada de trinta dias.

O trecho final da escalada no Everest começa a 8 mil metros de altitude. É, sem dúvida, a parte mais desafiadora. Ali, o frio, a falta de oxigênio, o cansaço e a insônia não são apenas empecilhos: eles podem levar o escalador à morte. A partir dessa altitude elevadíssima, o corpo humano começa a morrer rapidamente, célula a célula, minuto a minuto.<sup>[6]</sup> Por isso, o trecho final do Everest recebeu o nome de “zona da morte”.

O documentário mostrou que, além de fatores físicos, a ansiedade e a pressa podem causar a morte de escaladores no trecho final. Não é o caso de a pessoa ficar excessivamente ansiosa, ter um ataque cardíaco e falecer. O que acontece é que a pressa da conquista se junta às condições extremas da zona da morte e leva alguns escaladores a tomarem péssimas decisões. Querem terminar logo, cravar a bandeira no cume, tirar uma foto e voltar para casa. Com isso, precipitam-se, não respeitam a natureza e nem o próprio corpo.

De certa forma, os metros finais antes de qualquer conquista na vida têm potencial para ser uma “zona da

morte”. É praticamente a última reta antes da chegada. De onde você está, consegue visualizar seu alvo pela primeira vez. Sua energia aumenta, o coração dispara. Para chegar, porém, você não precisa ter pressa. Talvez precise ser rápido, mas não apressado.

Na “zona da morte” do Everest, o escalador consegue ver o topo. Já se imagina lá. Porém, se não está confiante para prosseguir, precisa parar. Ele sabe que seu corpo morre a cada instante e que não há tempo de sobra para descansar em uma altitude tão elevada. Mas paciência e confiança são indispensáveis para seguir adiante, pois sua vida está em jogo. Extrapolar os limites do corpo é morte certa. Na ânsia de chegar logo, muitos dão tudo o que têm, esquecendo-se de que, depois de alcançar o cume, terão de descer até a base. Curiosamente, a maioria das mortes registradas no Everest ocorreu enquanto os escaladores faziam o caminho de volta.<sup>[7]</sup>

A pressa é, sem dúvida, fatal. Quem é impaciente para alcançar seus objetivos, acaba insistindo sem respeitar o ambiente e a si próprio. Não acredito que isso seja determinação. Penso que se trata de teimosia. É quando o ego assume a direção e decide coisas porque precisa provar a si mesmo, se mostrar ou impressionar.

A pessoa determinada é paciente. Entende o ritmo da vida. Sabe quando tem de ser ágil e quando precisa esperar. Como dizia Gandhi: “Há mais na vida do que aumentar a velocidade”.<sup>[8]</sup>

## Peça ajuda

A juventude é a época em que traçamos a maior parte de nossos objetivos. Geralmente temos bastante energia e, aparentemente, determinação; porém, temos zero paciência. Damos passos largos na direção de nosso sonho, mas não demora até que a suposta determinação comece a ser testada.

É comum que alguns jovens desistam ao enfrentar a primeira oposição. Ainda não são maduros para compreender que oposições fazem parte do caminho, não enxergam a crise como oportunidade para desenvolver a paciência. E também não percebem que, se continuarem persistindo, vão chegar aonde querem.

Amadurecer requer tempo. Porém, nem todos os jovens desistem quando encontram o primeiro desafio. É claro que alguns amadurecem mais cedo que outros, no entanto, o que considero como diferencial é o fato de alguns procurarem e receberem bons conselhos quando as coisas ficam difíceis.

Tenho profunda gratidão pelo meu pai, que sempre me trouxe um bom conselho (embora nem sempre fácil e carinhoso) quando eu precisei. Com suas orientações, me fez perceber que não tenho condições de alcançar sozinho meus objetivos.

Assim, entendo que ser determinado também implica reconhecer que precisamos de ajuda para chegar aonde queremos.

Quando estamos bem focados em alcançar nossa meta, não percebemos detalhes que podem nos atrapalhar. Isso é claro quando estou lutando. Os corners, os técnicos que ficam no canto do cage, têm uma visão que eu, no meio da luta, não consigo ter. Algumas pessoas acham que, por estarem no meio do furacão, sabem melhor do que ninguém o que deve ser feito. Mas quando estamos no ringue, apanhando sem parar, a escolha mais sensata é ouvir quem está de fora. Essa pessoa consegue perceber, melhor do que eu, o que estou fazendo de errado. E certamente há algo de errado, caso contrário eu não estaria apanhando tanto. Quando escuto, tenho chances de reverter o quadro. No segundo round, posso mudar de estratégia ou aprimorar uma técnica de acordo com a orientação que recebi.

Mesmo quando estou dominando o confronto, não deixo de ouvir os corners. Se não decidi a luta naquele round, preciso saber quais são as estratégias que o oponente está empregando e que podem arruinar meu desempenho.

Não pedir ajuda é arrogância. É quase certo que alguém já trilhou a estrada que você está percorrendo agora, já atravessou o labirinto da vida com sucesso. Por que não ouvir o que essa pessoa tem a dizer?

Aprendi que ninguém escala o Everest sozinho. Os novatos obrigatoriamente têm de ir com um guia experiente. E os mais experimentados precisam do apoio de um colega para enfrentar as condições extremas da escalada. Quando o escalador não se sente confiante, ele pede ao colega para ir à

frente. Não tem problema. Deixe que outra pessoa o lidere para você recuperar o fôlego. Tem de haver parceria para alcançar o topo.

## O treino solitário

As parcerias que fazemos ao longo da vida são indispensáveis. Não acredito em vitória solo. Bons companheiros de jornada nos ajudam a manter o foco, a superar adversidades. Acima de tudo, não existe celebração sem pessoas para se alegrarem conosco.

Porém, tem hora em que tudo depende de nós. Há coisas que apenas você pode fazer, e que fará sem plateia, sem corners, sem celebração. Se conseguir manter o foco e a constância nesses momentos, sua determinação aumentará consideravelmente.

Quando Chinzo e eu éramos garotos, resolvemos que queríamos ser campeões. Meu pai falou:

— Se quer ser campeão, precisa treinar além de academia.

Então ele nos passou um treino extra. Consistia em fazer agachamento, flexão de braço, puxada na barra e bater no *makiwara*. *Makiwara* é um poste plano feito de madeira. Na parte superior, ele é forrado, e a parte inferior é fincada no piso. Nos treinos de karatê, o *makiwara* é usado para fortalecer o golpe.

Esses eram os exercícios. O número de repetições, porém, era eu quem definia. Quantos agachamentos e flexões eram precisos para se tornar um campeão? Eu decidi que faria todos os dias 200 agachamentos, 200 flexões, 50 puxadas na barra e 300 golpes no *makiwara* com cada mão.

Naquela época morávamos em Ananindeua, região metropolitana de Belém do Pará. A casa ficava longe da academia, então dependíamos do nosso pai para ir e voltar. Nos dias normais, fazíamos o treino extra assim que chegávamos em casa, entre 20h30 e 21h. Às sextas-feiras, no entanto, meu pai gostava de ficar na academia conversando com os alunos. Às vezes, saíamos para jantar. Com isso, chegávamos em casa por volta das 23h. Aí a determinação era testada. Dormir ou treinar para ser campeão? O que eu realmente queria?

Acabava escolhendo o quintal e o treino extra. Com o passar do tempo, optar pelo treino não era tão difícil. Tornou-se um compromisso. Lembro-me de uma vez em que fui a um show da banda Chiclete com Banana e cheguei às 2h30 da manhã. Eu não havia treinado, então fui direto para o quintal. Os vizinhos certamente achavam que nossa família era doida — o barulho do soco no *makiwara* era bem alto, e dava a impressão de que estávamos quebrando alguma coisa lá fora. Mas era apenas a vontade de ser campeão.

Talvez você pense: *Mas qual o proveito de ir treinar cansado às 2h30 da manhã?* . Na prática, o treino não foi mesmo

proveitoso para fortalecer meu físico. Mas para a mente, foi bastante eficaz. Cada noite de treino fortalecia, acima de tudo, minha determinação. Ser campeão era um compromisso que eu havia assumido comigo mesmo.

Anos mais tarde, essa determinação se mostrou essencial. Eu estava no Japão, completamente sozinho. Morava em uma academia de pro-wrestling, e aguardava a oportunidade de lutar MMA no país. Sete japoneses dividiam a academia comigo, mas nossa interação era mínima, porque não falávamos a mesma língua e nem praticávamos a mesma luta. Eram todos lutadores de pro-wrestling. Seu treinamento, voltado mais para técnicas de queda, não era muito relevante para mim.

O que fiz, então, durante os quatro meses em que fiquei lá, sem pai, sem irmão e sem colega de karatê?

Mantive meu treino.

Acordava todos os dias de manhã — era inverno, na época, e nevava — e corria ao longo de um rio que passava atrás da academia. Quando retornava, chutava o saco de pancada e malhava ferro. Como os vizinhos de Ananindeua, meus colegas japoneses também achavam que eu era doido. Não entendiam minha insistência.

Treinei sozinho todos os dias daqueles meses, esperando pela minha oportunidade, porque acreditava no que eu queria. Talvez aquele treino não tenha agregado à minha técnica, mas certamente aprimorou minha determinação. Estava me deixando forte para que alcançasse meu objetivo.



Quando a oportunidade chegou, valorizei aquele tempo, que me preparou espiritualmente para a vitória.

## **Não há garantias**

Até hoje, mantenho a prática de treinar sozinho. Às vezes treino na academia, outras vezes na garagem de casa. Faço isso porque continuo querendo ser campeão.

Meu pai costumava dizer que quem quer ser campeão tem de fazer mais do que os outros. Enquanto todos estão treinando, você está treinando. Quando todos estão dormindo, você está treinando. Todos estão brincando, e você está treinando. Todos estão fazendo qualquer outra atividade, e você continua treinando.

Quer ter sucesso? Dedique-se mais do que os outros normalmente fazem. Entregue mais do que lhe foi pedido.

Isso não significa fazer algo mais vezes. Significa fazer melhor. Envolve se empenhar, ser focado e determinado, não relaxar nem brincar em serviço. Posso, por exemplo, dedicar várias horas ao treinamento físico. Mas se faço isso de qualquer jeito, o aproveitamento será menor do que se eu praticasse apenas por uma ou duas horas com foco total.

Saiba, porém, que a determinação, embora lhe traga sucesso, nem sempre lhe dará uma vitória.

No UFC 175 desafiei o campeão Chris Weidman pelo Cinturão Peso Médio. Entrei no ringue determinado a ganhar. Havia treinado para ser o vencedor da noite e levar o

cinturão para casa. No entanto, o Weidman estava tão determinado quanto eu.

A luta foi uma verdadeira guerra. Fomos crescendo no ringue, trocando golpes. No fim do quinto round não aguentávamos mais. Nenhum dos dois conseguia finalizar o confronto. Chegamos no “quase” tantas vezes — a plateia se levantava pronta para gritar, pensando: *É agora!* . Mas a decisão ficou mesmo a cargo dos juízes. E eles, por unanimidade, deram a vitória para o norte-americano.

Apesar de eu estar bastante determinado — a ponto de apresentar um quadro de rabdomiólise<sup>[9]</sup> depois do combate —, não ganhei a luta. Mesmo assim, fiquei feliz. Sabia que havia entregado mais do que me havia sido pedido.

Ainda que a determinação não lhe traga o resultado esperado, ela lhe permite colecionar conquistas menores ao longo da caminhada. Essas pequenas conquistas muitas vezes superam o grande prêmio que você visualizava. Elas melhoram seu caráter, fortalecem seu espírito. Fazem você permanecer, enquanto tanta gente vem e vai tão rapidamente. Trazem crescimento e longevidade. No final, ganha quem tem essas qualidades. Tê-las é a verdadeira vitória.

Quer ter sucesso?  
Dedique-se mais  
do que os outros  
normalmente fazem.  
Entregue mais do que  
lhe foi pedido.

## CAPÍTULO 4

# A virtude da disciplina

*Prepare seu espírito para a jornada*

Quando completei 16 anos, meu pai me convidou para participar de um treino exclusivo para os faixas pretas da academia.

— Quer participar, meu filho?

— Quero sim, pai!

Eu sabia como o treinamento funcionava: acontecia três vezes por semana, segundas, quartas e sextas-feiras. Começava às 5h30 da manhã, então eu me levantaria às 5 horas. Depois do treino, iria para a escola.

Não demorou muito para a rotina ficar pesada, principalmente quando eu dormia tarde ou não havia tido uma boa noite de sono. A Fabyola, que na época era minha namorada, vivia questionando.

— Não entendo esse treino, Lyoto! Por que treinar tão cedo se você foi deitar ontem tão tarde? O que tem de mágico

às 5h30 da manhã para que o treinamento não possa ser feito às 7 horas, ou depois do almoço, ou à tarde?

— Eu também ainda não sei. Estou seguindo a boiada.

Fui perguntar ao meu pai.

— Papai vai explicar. Um: acordar cedo é luta contra você. Quer ficar no cama quentinho. Tem sono, tem preguiça, né? Precisa vencer você. Levantar do cama e ir pro academia. Dois: 5h30 não tem nada para fazer. Não tem trabalho, não tem escola. Então, faz treinamento.

Não fiquei totalmente satisfeito com a explicação. Mas segui o treino à risca. Estivesse frio, calor ou chovendo. Fosse mês de férias ou época de provas na escola. Tivesse dormido bem ou tido insônia. Lá estava eu, com meu pai e outros caratecas, treinando às 5h30 na academia.

Um dia, acordei às 5 horas sozinho. E nem tinha treino. Mas acordei cheio de energia, pronto para enfrentar um dragão se fosse preciso. Consegui resolver várias coisas ao longo do dia. Isso se repetiu mais algumas vezes. Então entendi qual era a proposta do treino das 5h30. Não se tratava de aperfeiçoar minha técnica como lutador. Não era para ter um treino excelente. O objetivo era educar meu corpo e espírito para fazer o que precisava ser feito. Era simplesmente sair da cama e ir treinar.

**Você sob controle**

O maior benefício que tive com o treino das 5h30 foi desenvolver minha disciplina. Entendo que uma pessoa disciplinada tem o controle de si mesma. Não é refém de suas limitações e necessidades físicas ou emocionais.

Acredito que, sem disciplina, nenhuma pessoa é capaz de alcançar seus objetivos, por mais importantes que sejam. Na vida, há milhares de situações que podem e vão interferir no caminho. São poucas as que conseguimos controlar. No entanto, considero que a maior ameaça ao sucesso não são as situações externas. Somos nós mesmos. Como diz um ditado antigo: “Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe se dominar”. Ficamos totalmente expostos e vulneráveis. O menor ataque externo já é uma enorme ameaça.

Por isso, mais importante do que tentar controlar as coisas é saber controlar a si mesmo. Manter seu corpo e seu espírito em rédea curta.

A prática do karatê serve a esse propósito, entre outros. O treinamento vai além de instruir o aprendiz na arte da luta. Não é todo exercício que vai agregar ao físico ou à técnica do lutador. Há dias em que o objetivo do treino é simplesmente chegar ao final dele. Trata-se, acima de tudo, de praticar a disciplina e a determinação.

Eu ainda mantenho práticas como essa em minha rotina de treino. Funciona da seguinte forma: em primeiro lugar, estabeleço uma meta. Dar mil chutes no saco de pancada, por exemplo. Algo pontual e atingível, mas que seja

desafiador. Vou chutando: 1, 2, 3... Treino sozinho, sem ninguém para fiscalizar os golpes nem para contar os chutes. Sou meu próprio treinador, presto contas só a mim mesmo. À medida que o treino vai se desenrolando, vou me cansando... 734, 735... Isso já estava previsto. A essa altura, nem sei mais se o golpe está alinhado ou não. Tenho vontade de desistir. Quando chego a esse ponto crucial, começo a me incentivar: *Vai, você consegue! Falta pouco!* . Respiro fundo e obrigo minha perna e desferir outro chute. E antes que eu me dê conta: 998, 999, 1.000!

Fisicamente falando, talvez o maior lucro que eu colha ao fim do treino seja um calo no pé. Mas, em termos espirituais, estou exercitando o controle sobre meu corpo e minha mente. Esse é o benefício real.

Quando finalizo a prática, sinto-me muito bem. Fico satisfeito por ter dado conta do recado, ter vencido a mim mesmo. É como se tivesse ganhado um prêmio. Tenho a sensação de que serei capaz de lidar com qualquer situação desafiadora que surgir. Eu estou no controle.

Para desenvolver a disciplina, desafie-se com pequenas tarefas ao longo do dia. Pense no treino dos mil chutes como um exemplo. Estabeleça metas claras, como “Ler 20 páginas por dia”, em vez de “Ler um livro”. Para algo se tornar uma meta, é preciso ser contável (por exemplo, “20 páginas”) e ter um prazo para ser realizado (“por dia”). Também é importante que seja possível de ser alcançado. Alguém que não tem o costume de ler terá terríveis problemas para se

concentrar na leitura de 20 páginas por dia. Vai desistir logo, e talvez nunca mais volte a tentar. Estabeleça uma meta alcançável, mas também desafiadora. Se você já é capaz de ler cinco páginas sem dormir, aumente a meta para dez. O desafio é importante para consolidar a disciplina.

Com o tempo, a atitude de disciplina se tornará um princípio em sua vida. Fará parte do jeito como você realiza as coisas. Sem que perceba, começará a ser mais disciplinado em outros tipos de atividade.

## **Práticas para aumentar a disciplina**

Há ainda duas características do treino das 5h30 que você pode utilizar em sua rotina a fim de ser mais disciplinado.

A primeira é justamente o horário.

De certa forma existe, sim, algo mágico às 5h30 e nas primeiras horas da manhã. É perceptível que a maneira como alguém começa o dia influencia o jeito com que vai lidar com as outras atividades que aparecerão mais tarde. Por isso, começar o dia com uma vitória é proveitoso. William Harry McRaven, almirante aposentado da Marinha norte-americana, comentou que um dos segredos de sua longa jornada de sucesso tem sido começar o dia completando uma tarefa, ainda que simples. No caso dele, a tarefa diária tem sido arrumar a cama assim que se levanta.



Se logo pela manhã você conseguir vencer um desafio, mesmo pequeno, a energia para aquele dia será totalmente diferente. Conseguirá aproveitar a sensação de vitória em situações que aparecerem mais tarde.

Depois de aproximadamente vinte anos de convívio com a cultura do karatê, a Fabyola entendeu os benefícios do treino da madrugada. Não só entendeu como sentiu que também precisava desse estímulo para vencer em suas tarefas diárias de mãe, esposa e profissional. Uma vez que não é atleta, fez uma adaptação do desafio. Ela acorda cedo — às vezes, mais cedo que eu — e usa o tempo durante o qual nossos filhos estão dormindo para ler, estudar e meditar.

A segunda vantagem do treino das 5h30 é o incômodo de ter de acordar quando você preferia ficar dormindo.

Acomodar-se é uma tendência dos seres vivos. Não é privilégio apenas dos humanos. Se um cavalo encontra diante de si um caminho de pedra e outro de areia, ele segue pela trilha mais fácil, a de areia. Ninguém está imune. Relaxar é normal, buscar o mais cômodo faz parte. Porém, não leva a lugar nenhum.

Depois de uma luta, eu preciso ficar alerta para não relaxar. É claro que o descanso é necessário, mas se eu não tomar cuidado, começo a boicotar alguns treinos, sempre com uma desculpa: *Já fiz o que tinha de fazer* ou *Não tenho outra luta tão cedo*. No entanto, repito, a importância do treino não é meramente física. É sobretudo mental. Tenho de vencer o comodismo que está na minha mente.

O código dos samurais diz: “Se você não tem desconforto, procure-o. Não fique no caminho fácil”. O treino da madrugada me lança para o desconforto. Faz com que meu corpo e minha mente aprendam a obedecer aos meus comandos. Há algo maior em vista, um resultado superior que realmente desejo alcançar. Não falo apenas de resultados materiais ou mensuráveis, como um cinturão ou um prêmio. Penso, acima de tudo, na pessoa que desejo ser. Preciso mobilizar todo o meu ser nessa direção.

Muitas vezes, o comodismo pode levar a pessoa a abandonar seus sonhos.

Quando conquistamos uma vitória, alcançamos pequenos confortos: dinheiro, reconhecimento público, benefícios. São coisas boas, uma gratificação pelo esforço empenhado. Porém, se eu não ficar atento, elas têm potencial para se tornarem armadilhas. Podem distrair e tirar o foco do que eu realmente quero. Já vi, por exemplo, gente que sempre quis ser campeão. Mas, na corrida pela vitória, começou a ganhar dinheiro. O dinheiro roubou o espaço do sonho. Agora, acha que não vale tanto persistir na ideia de sagrar-se campeão. Conformado, torna-se um lutador medíocre, bem diferente daquele cara que ele desejava ser. Não quer mais treinar. Fica estagnado no que já conquistou e não tem mais fome de vencer.

Se você não tem  
desconforto,  
procure-o. Não fique  
no caminho fácil.

Para chegar aonde quer, você tem de estar com fome o tempo inteiro. Não pode se satisfazer com menos do que sonhou. Questione-se: quem está no controle? Seu corpo ou seu espírito? Se ter fome não é algo natural para você, busque-a! Vence quem enfrenta o desprazer.

## **Armadilhas da vitória**

Cada vez que você alcança um sonho, depois da celebração precisa deixá-lo para trás e estabelecer outro. Isso vai fortalecê-lo não só para a vitória, mas para a vida. Quem não tem sonhos, morreu.

Há diversas pessoas que me inspiram como modelos de disciplina. Suas histórias me animam. Percebo que também sou capaz de trilhar o caminho que as levaram para o sucesso. Que não foi por sorte que chegaram aonde estão, mas por desenvolver as virtudes certas. Isso eu posso fazer.

Porém, o que me inspira ainda mais são as pessoas que, mesmo tendo alcançado seus sonhos, não relaxaram. Em vez disso, decidiram seguir crescendo.

De certa forma, a vitória e o sucesso alcançados podem ser uma armadilha. Podem fazer a pessoa perder o controle. Quem não conhece o caso de alguém que deixou o sucesso subir à cabeça, que mergulhou com tudo em um estilo de vida indisciplinado, com grande custo pessoal? Ninguém está isento de ser engolido pela vitória que tanto buscou.

Depois que ganhei o cinturão em 2009, me vi cercado de atenções de uma hora para outra. Tudo era novo para mim. Todo dia havia pessoas na academia me esperando, querendo uma entrevista ou um autógrafo. Por um lado, era muito legal ter meu trabalho reconhecido. Por outro, a fama me distraía. Não era raro ter de interromper um treino para receber alguém.

O reconhecimento pode dar a sensação de dever cumprido. De fato, a vitória deve ser celebrada. Ela é o momento máximo do sucesso. Mas assim como a derrota, ela não pode permanecer por muito tempo na sua cabeça. Não podemos deixar que a vitória roube o foco. Ter ganhado uma batalha não lhe dá vantagens na próxima luta. Não é porque venci um combate que, no próximo, o oponente vai começar no chão. Cada confronto, no cage ou na vida, se inicia nas mesmas condições que o anterior. Você e seu adversário começam em pé de igualdade. Por isso, depois de comemorar a vitória, precisamos buscar um novo sonho, um novo desafio. Isso mantém o espírito vivo e alerta. Na minha profissão, sei quando terei um novo confronto, mas as lutas da vida não estão agendadas.

Lembre-se de que, a despeito de sua área de atuação, seu maior oponente é você mesmo. Toda vitória que obteve na vida, na verdade, é um round que ganhou. Mas a luta, em si, nunca acaba. Nosso espírito é posto à prova todo dia. Por isso, é preciso continuar treinando com muito empenho e dedicação. Tenha um alto nível de disciplina, de controle.

São recursos necessários para se superar depois de ter vencido.

## Imitar, refletir, transcender

Quando alcançamos o sucesso, nos tornamos o alvo a ser superado. Os olhos dos adversários estão em nós, tentando decifrar nosso jogo. Assim como nos estudam para nos superar, também temos de continuar aprendendo para permanecer na ativa, no circuito.

Considero cada vitória o fechamento de um ciclo de aprendizado, e o início de outro. Cada confronto me trouxe desafios únicos. Mas já superei. Absorvi o ensino, dominei a técnica. Agora, diante de outro oponente, não posso repetir a estratégia. Aliás, até quando enfrento alguém numa revanche, tomo o cuidado de entender que não estou confrontando o mesmo adversário. Como eu, ele também evoluiu. Assim, devo estudar o outro, a luta e a mim mesmo.

Dentro da filosofia da arte marcial japonesa, o processo de aprendizado é bastante estruturado. Trata-se de um processo de três estágios, denominado *Shu-Ha-Ri*. Cada sílaba corresponde, em japonês, a um ideograma, e diz respeito às diferentes fases da aprendizagem.<sup>[11]</sup>

*Shu* significa “manter, proteger”. O ideograma é a junção das palavras “casa” e “lei”. Ele transmite a ideia de guardar a lei, a norma. Nessa primeira etapa, o aluno recebe de seu mestre os fundamentos da arte marcial e os guarda

integralmente. Ele se dedica a imitar as técnicas ensinadas sem modificá-las.<sup>[12]</sup> Ele também segue à risca tudo o que seu mestre manda, sem questionamentos. Se o mestre diz: “Pule”, o aluno pergunta: “Quantos centímetros?.” O aprendiz oferece, em todo o tempo, lealdade e obediência ao mestre. Imita e repete à exaustão o que aprendeu, sem qualquer desvio.

Tradicionalmente, o aluno passa para o estágio *Ha* somente quando o mestre entende que ele está pronto.<sup>[13]</sup> Ou seja, se percebe que o fundamento da arte está sólido e foi bem absorvido pelo aprendiz. O ideograma de *Ha* é composto por “pedra” e “quebrar”, e transmite a ideia de rompimento. Isso não quer dizer que, no segundo estágio, o aluno vai se afastar das técnicas e da tradição da luta. Seu rompimento é com a obediência indiscutível que tem prestado ao mestre. No *Ha*, em vez de apenas repetir e imitar automaticamente as técnicas que recebeu, o aprendiz é convidado ao diálogo e à reflexão. Ele aprofunda o significado do que lhe foi transmitido no estágio *Shu*. Tem espaço para questionar, por exemplo, o motivo de os movimentos serem executados de tal maneira. Também está liberado para enriquecer seu conhecimento buscando novas fontes de referência e novos modelos além de seu mestre.

O último estágio do ciclo de aprendizado é o *Ri*. O ideograma é composto por “pássaro” e um verbo que significa “sair” ou “separar-se”. O sentido é transcender, superar, ir além. Mais do que obedecer em silêncio, ter

permissão para indagar ou buscar novas fontes de ensino, o aprendiz pode agora criar. É um pássaro solto, livre para voar aonde quiser. Ele é dono do seu show. Tem liberdade para dar um toque pessoal à arte milenar que pratica. O aluno alcançou a posição de mestre. Isso não significa que vá criar uma nova arte. O que muda é poder encontrar um jeito próprio de realizar os golpes que aprendeu, como se estivesse “assinando-os”, do mesmo modo que um artista.

Um exemplo simples desse processo foi minha evolução quanto ao treino das 5h30. No começo, não consegui explicar à Fabyola o porquê daquele horário. E meu mestre, meu pai, também não me prestou mais esclarecimentos quando o questionei. Depois de alguns anos, comecei a entender os fundamentos daquela prática. Compreendi seus benefícios para o meu espírito e para a minha formação como artista marcial. Algum tempo depois, já tendo dominado todos os princípios daquele treino, criei minha versão, que pratico com meus alunos na academia.

Meu pai também é um exemplo de como funciona esse processo. Ele é praticante do estilo karatê Shotokan. Evoluiu na arte até atingir o oitavo *dan* na faixa preta. Na posição de mestre, pôde adaptar o estilo Shotokan à sua pequena estatura, e criou, assim, uma metodologia própria, chamada karatê Machida.

O *Shu-Ha-Ri* é cíclico. Repetimos o processo a cada nova aprendizagem, mesmo que tenhamos bastante experiência e maturidade. Nas artes marciais, é comum se dizer que o



artista sempre estará aprendendo. Voltamos muitas vezes, ao longo da vida, à cadeira do aprendiz. É verdade. Sempre há algo a aperfeiçoar, uma novidade a descobrir. Essa movimentação é necessária para o sucesso. Como lutador, procuro inovar a cada confronto. Aprimoro alguns golpes que ainda estão crus, e busco técnicas novas para incorporar ao meu estilo e surpreender o adversário. Se parar de aprender, de refletir e de criar, estou derrotado. Quem para de aprender, para de crescer.

Para aprender, contudo, é fundamental ser disciplinado. Sem essa virtude, o aluno trava. Embora aprender sempre seja positivo, o bom é aprender coisas novas ou evoluir no que já se sabe. Ser eterno aprendiz não significa ter de reaprender aquilo que você já deveria saber. Penso que, entre outras razões, alguns alunos desistem por falta de disciplina. Suas demandas físicas e emocionais são mais fortes que sua determinação ou desejo de aprender coisas novas. Por isso desistem diante do primeiro desconforto, ainda que seja mínimo.

A boa notícia é que a disciplina também pode ser aprendida, seguindo o mesmo processo.

No estágio do *Shu*, siga o mestre. O mestre é uma figura bastante presente nas artes marciais e em todo o processo de aprendizagem. Ele auxilia o aluno, propõe-lhe desafios e metas. Ele também é o modelo e a referência a se copiar. Talvez não haja por aí “professores de disciplina”, mas você certamente conhece alguém disciplinado que o inspira.

Mentalize essa pessoa como seu mestre. Se for possível, converse com ela e peça dicas. Caso não consiga pensar em ninguém, busque informações em livros ou outras fontes confiáveis, e trate esse material como seu mestre. Isso significa, acima de tudo, seguir literalmente suas orientações, ou copiar exatamente o exemplo da pessoa que você admira.

Nas artes marciais,  
é comum se dizer  
que o artista sempre  
estará aprendendo.  
Voltamos muitas  
vezes, ao longo da  
vida, à cadeira do  
aprendiz.

Em segundo lugar, estabeleça as pequenas tarefas diárias que mencionei — algo como fazer a cama todo dia ou se levantar de madrugada para treinar. Persista até que as técnicas propostas não lhe causem mais tanto desconforto. Quando você tiver dominado a rotina, a ponto de achar que poderia realizá-la tranquilamente para sempre, então poderá questioná-la, como no estágio *Ha* . Indague-se: *Que benefícios essa prática tem me trazido? Tenho tido mais sucesso em controlar minhas emoções ou vontades?* Se tiver como conversar pessoalmente com seu mestre, pergunte-lhe por que faz as coisas daquele jeito específico. Quanto a você, tente entender quais mudanças positivas a tarefa diária gerou no seu comportamento. Reflita sobre como aplicá-las em outras atividades.

Por fim, sempre que possível, compartilhe sua jornada com outras pessoas. Você pode aprender com elas ou, quem sabe, inspirá-las a serem mais disciplinadas.

## **Disciplina para o talento**

A história japonesa conta que os guerreiros samurais mais dedicados praticavam religiosamente o manejo da espada durante horas. O mais famoso deles, Miyamoto Musashi (1584-1645), treinou todos os dias por mais de trinta anos. Isso daria cerca de onze mil dias de exercício. Seu objetivo era alcançar a perfeição como espadachim. Tornou-se tão

hábil que, antes de se aposentar, matou 60 oponentes em duelos.<sup>[14]</sup>

O exemplo de disciplina de Miyamoto é sensacional, mas não é único na cultura japonesa. Tradicionalmente, pessoas comuns de todas as áreas dedicam-se por horas a fim de se tornarem executores perfeitos de seus ofícios, quaisquer que sejam, como tecer tapetes ou manejar espadas. Até hoje há exemplos reais de autocontrole extremo. Existem pessoas capazes de se manterem sentadas numa mesma posição por horas, meditando em total silêncio e concentração. Uma mosca poderia pousar em seu nariz, e elas não se incomodariam com isso. Também não se distraem com as possíveis dores que venham a sentir por causa do tempo que passaram imóveis. Na área dos esportes, atletas de sumô, entre outros, treinam diariamente num ritmo que muitos ocidentais acham até irracional.

O segredo da disciplina está na mente.

A milenar cultura japonesa entende que o corpo humano é capaz de realizar proezas quando a mente transcende o estado normal. Você experimenta o estágio de transcendência quando, por exemplo, está tão envolvido em uma atividade que não sente o tempo passar. Não sente fome nem cansaço. Está completamente absorvido. Podemos chamar essa transcendência de “fluxo”.

Isso pode acontecer, por exemplo, quando se dirige um carro manual. Uma pessoa com bastante prática de direção não precisa pensar no movimento das mãos e dos pés para

acionar os pedais e o câmbio. Também não fica calculando se é o momento de subir ou descer a marcha. A direção flui automaticamente. Ela não pensa no que tem de fazer. Mas, mesmo assim, seu corpo faz o que deve ser feito.

Muitas práticas das artes marciais têm como objetivo alcançar o estado de transcendência. Exercitamos milhares de vezes um único golpe até que ele seja efetuado de forma perfeita e, ao mesmo tempo, natural. A luta deve fluir. Lembra-se do estado de *mushin* , “mente vazia”? No fluxo, o guerreiro não se preocupa com nada, nem com a luta. Ela acontece automaticamente.

Em japonês, esse processo de disciplinar o corpo para fluir em determinada atividade chama-se *karada de oboeru* . Literalmente, significa “aprenda com o corpo” (*karada de* significa “com o corpo”, e *oboeru* significa “memorizar”). Na prática, trata-se de repetir tarefas físicas, aumentando a dificuldade, até que sejam executadas perfeitamente.<sup>[15]</sup> Como se diria de maneira coloquial: “A prática leva à perfeição”.

Um dos conceitos centrais de *karada de oboeru* é que a perfeição pode ser alcançada com disciplina e treino. Ela independe do talento.

Não nego que exista talento. As pessoas naturalmente têm mais facilidades com certas coisas do que com outras, mas o talento por si só não é determinante.

Tenho visto pessoas desistindo de diversas atividades por acharem que não têm aptidão para aquilo. Na verdade, o que

pesa não é ter muito, pouco ou nenhum talento, mas ser disciplinado. A cada esquina há um talento. Em qualquer coisa que você faça na vida, pode ter certeza de que haverá alguém mais talentoso.

No entanto, o talentoso nem sempre é o que vence.

Há pessoas que confiam apenas no seu talento natural para serem bem-sucedidas. É fato que elas alcançam algum sucesso, mas só até certo ponto. Não excedem o talento. Pessoas disciplinadas, por outro lado, ainda que tenham menos talento, conseguem ir além e se destacar. Como fazem isso? *Karada de oboeru* . Dedicam-se religiosamente a praticar o que precisam desenvolver. Com disciplina, superam dia a dia as limitações.

Até hoje, muitas empresas japonesas incorporam o conceito de *karada de oboeru* em sua filosofia de trabalho. Nessas companhias, a dedicação vale mais do que o talento.

[16 ]

Sendo assim, o talento não é indispensável para o sucesso. Ele pode contribuir, mas não é tudo. Alguns acreditam que meu êxito como lutador de MMA se deve ao fato de eu ter talento — como se eu tivesse propensão a ser bom carateca por ser descendente de japoneses ou filho de um mestre. Talvez, mas não há como medir isso. O que pode ser medido é que, antes dos meus 21 anos, eu já havia acumulado cerca de seis mil horas de treino. Treinos focados, bem-orientados e com metas claras. Sem dúvida,

isso é mais determinante do que minha ascendência ou família.

Algumas pesquisas têm mostrado que os profissionais mundialmente reconhecidos em sua área acumularam, em dez anos, cerca de dez mil horas de prática disciplinada.<sup>[17]</sup> Ou seja, uma prática com meta e desafios.

Pensando dessa forma, se você se comprometer a praticar karatê por dez mil horas em, no máximo, dez anos poderá ser um campeão de MMA também.

É claro que nem todos têm esse objetivo na vida. Ser lutador de artes marciais é a minha paixão, e isso certamente me ajudou a atravessar com prazer as milhares de horas de treino. Talvez esse seja meu verdadeiro talento: amar a luta. Assim, acredito que todos tenham talento para alguma área. Da mesma forma, creio que todos nasceram para ter sucesso. O que torna algumas pessoas excepcionais não é o talento, mas a dedicação em desempenhá-lo e desenvolvê-lo.

Valorize com disciplina seu talento. Seu sucesso depende mais de você mesmo do que de fatores externos.

## **Brigue pela sobrevivência**

O processo de formação de um vencedor não acontece da noite para o dia. O reconhecimento, sim, mas o sucesso se trata de uma construção. Nessa caminhada, há dificuldades,



desafios e obstáculos. Superá-los é que faz do talentoso, ou daquele sem talento nenhum, um vencedor.

Quando buscamos vencer, nos adaptamos às condições. O nosso corpo se adapta para sobreviver. Ele cria caminhos. Da mesma forma, se você considerar a realização de um objetivo como uma questão de vida ou morte, você vai encontrar um caminho. Eu considerei que a prática às 5h30 era um meio de garantir minha sobrevivência. Hoje, tantos anos depois, não me é pesado acordar cedo e treinar. Meu corpo e minha mente estão fazendo o que é necessário para se manterem vivos.

Imagine se a vida da pessoa que você mais ama dependesse de você. Existe uma tarefa qualquer que você deve fazer diariamente para que essa pessoa continue a viver. Eu lhe pergunto: você faria?

Tenho certeza que sim. Se a vida dos meus filhos dependesse totalmente de mim, faria tudo o que estivesse ao meu alcance, e até mais, para garantir o bem deles. Eu apostaria minha vida pela vida deles. Brigar pela sobrevivência é algo instintivo no ser humano. Como dizia Gonzaguinha, “Ninguém quer a morte. Só saúde e sorte”. Fazemos o que for preciso para continuarmos vivos.

A questão é que não pensamos que cada dia é uma batalha pela sobrevivência. Não é uma contra os outros para ver quem é mais forte. É uma contra nós mesmos para sermos mais fortes. Mais fortes que ontem. Não lutamos

com a mesma seriedade. Se o fizéssemos, duvido que as pessoas não alcançariam seus objetivos.

O maior objetivo do meu treinamento não é me deixar forte para aguentar a luta, nem é desenvolver minha técnica para dominar o oponente no cage. O propósito está em controlar meu espírito, para que minha técnica e minha força, meu suor e minhas lágrimas, não sejam desperdiçados.

## CAPÍTULO 5

# A virtude da resiliência

*Cresça com as adversidades*

Quando eu era garoto, tinha uma imensa rivalidade com o Chinzo. O lance é que eu sempre perdia para ele. Sempre. Na maioria dos campeonatos regionais de karatê, nos encontrávamos na final. E eu perdia. Campeonato Paraense, Campeonato Norte-Nordeste, Campeonato Brasileiro, Campeonato Pan-americano: já perdi todos esses para o Chinzo.

A competição entre irmãos existe. Mas, no meu caso, era pior por causa do “carma” de nunca conseguir vencer. E, ainda por cima, tinha de aguentar a zoeira das pessoas: “Ih, você não ganha dele!”.

Quando completei 19 anos de idade — e 19 anos de derrotas para meu irmão —, houve um campeonato brasileiro de karatê. Decidi que seria dessa vez que eu derrotaria o Chinzo.

Passei cerca de três meses me dedicando integralmente. Meu pai costumava dizer: “Ganha quem treina mais”. Então resolvi treinar duro, bem mais que o Chinzo.

Como era de se esperar, a final do campeonato, em São Paulo, foi entre nós dois. Pensei: *Este ano é meu!* .

Mas perdi de novo.

Fiquei chateado e fui reclamar com meu pai logo depois da competição. Ele ainda estava sentado na mesa do júri.

— Pai, posso falar com o senhor?

— Claro, meu filho.

— Pai, o senhor sempre diz que quem treina mais, ganha. Eu treinei muito mais que o Chinzo, mas perdi.

Ele deu um tapão na mesa, que me pegou de surpresa.

— Perdeu porque é burro! Não aprende! Só faz exercício, exercício. Não faz coisa diferente! Treino é fazer mais. Faz sempre coisa igual!

Fiquei em choque por alguns minutos. E magoado também. Não esperava essa resposta. Queria ouvir uma de suas sábias frases de guru japonês, e não uma crítica tão direta.

No entanto, refletindo sobre as palavras do meu pai, percebi que ele tinha razão. Eu estava treinando forte, mas minhas lutas eram todas iguais. Eu não mudava a técnica, não aprendia golpes novos. Como alguém já disse, “Fazer a mesma coisa e esperar um resultado diferente é loucura”. Eu precisava inovar se quisesse ganhar do meu irmão.

Então comecei a assistir a gravações de lutas para ver coisas novas. Observei os movimentos que os lutadores faziam, as técnicas que usavam, em como traziam o elemento surpresa para a competição. Além de assistir e tomar notas, fui para a academia trabalhar.

Ganhar do Chinzo pela primeira vez foi uma grande conquista. Além de ser uma vitória muito esperada e o fim de um tabu, ela teve um imenso significado pessoal. Foi a prova de que era possível aprender com os erros e, assim, adquirir novas habilidades.

## **A derrota como mestre**

Nem sempre pensamos na derrota como forma de aprendizado. Se tivermos uma atitude adequada nos dias mais difíceis, poderemos aprender muito com isso.

A virtude de crescer com as adversidades é a resiliência. Ela transforma revés em ensino. Oposição em força. Fracasso em recomeço.

Em palavras simples, ser resiliente significa ser flexível perante as dificuldades.<sup>[18]</sup> Dobrar-se, mas não se quebrar, como o caule de um bambu. A palavra “resiliência” não aparece nos códigos samurais. É um termo novo, que se popularizou faz poucas décadas.<sup>[19]</sup> Mesmo assim, tem tudo a ver com a cultura japonesa.

De modo geral, o Japão aprecia a perseverança como valor pessoal e comunitário.<sup>[20]</sup> Conta-se que os samurais

colocavam seus filhos em situações extremas para ensiná-los a perseverar. Enviavam as crianças, ainda bem pequenas, como mensageiras até a casa de estranhos. De vez em quando, também privavam os filhos de comida ou os expunham ao frio, fazendo-os caminhar descalços, no inverno, até a escola. O objetivo era torná-los física e espiritualmente resistentes.

Pode parecer absurdo. Para a realidade de hoje, realmente o é. Mas essa foi a maneira que aquela cultura encontrou de formar, desde a infância, homens e mulheres valentes e fortes. Era uma época em que guerras e catástrofes aconteciam a qualquer momento. Para que a comunidade sobrevivesse, era necessário que seus membros tivessem um espírito sereno e inabalável. Essa cultura deu origem ao pilar do *bu-shi-do*, o caminho do guerreiro: “Suporte e enfrente todas as calamidades e adversidades com paciência e consciência pura”.<sup>[21]</sup>

Os tempos são outros, mas a virtude de resistir à pressão e se fortalecer ainda é preciosa. Quem pode destruir um espírito que, na derrota e no contratempo, encontra motivos para crescer, em vez de uma desculpa para desistir?

Esse espírito não se alcança de graça. Diante da pressão, principalmente da pressão constante, a vontade maior é desistir. Nossa atenção se concentra na dificuldade, e nos esquecemos do objetivo. Gastamos muita energia tentando sobreviver à oposição. Desistir é mais fácil que insistir.

No entanto, resistir e ser derrotado é mais nobre e vantajoso. O contrário do sucesso não é o fracasso: é a desistência.

Existe uma diferença considerável entre a derrota e a desistência. Todo mundo, em algum momento, se depara com uma dificuldade, seja por falha sua, seja por uma reviravolta nas circunstâncias. O fracassado cai, mas persiste no caminho que traçou. Ele se levanta e, mais cedo ou mais tarde, vai chegar aonde quer. O desistente, por outro lado, interrompe o caminho. Às vezes, para até antes de tropeçar. Ele teme a queda, não quer passar pela frustração. Porém, sem o caminho, não há chegada, não há chance de aprendizado. Sem a jornada, não há futuro.

A adversidade superada aumenta a resiliência. Se você continua a caminhar, independentemente das quedas e dos tropeços que surjam, no fim vai alcançar seu objetivo. E muito mais.

## **Problema ou desafio?**

A virtude da resiliência pode ser desenvolvida a qualquer momento e por qualquer pessoa. Não precisa ser filho de samurai. Porém, de certa forma, é preciso se expor a grandes testes de resistência, como eles faziam. Afinal, os momentos de crise são os melhores mestres.

O contrário do  
sucesso não é  
o fracasso: é a  
desistência.



O primeiro passo para desenvolver a resiliência tem a ver com modificar sua forma de olhar as dificuldades. Há duas maneiras de enxergá-las: como problemas ou desafios.

Antigamente, a palavra “problema” era usada apenas em relação a exercícios e equações de matemática. Nesta ciência, o problema tinha uma única resposta certa. Apenas uma solução. Em textos mais antigos, como a Bíblia cristã, as palavras “problema” e “solução” nem aparecem.<sup>[22]</sup> Na época dos grandes pensadores modernos, no fim do século 18, a palavra “problema” começou a ser empregada para falar das situações difíceis da vida e da sociedade.<sup>[23]</sup>

Quando olhamos para as dificuldades e pensamos nelas como problema, automaticamente começamos a procurar uma solução. Faz parte. Queremos acreditar que existe uma única coisa certa a ser feita. Se eu descobrir o que é e fizer isso, então tudo voltará a ser como antes.

Acontece que poucas situações da vida têm uma resposta certa. Algumas, na verdade, não têm nenhuma solução. Mas todas elas têm potencial para trazer ensinamentos e melhorias. No entanto, para que isso aconteça, precisam ser encaradas como “desafios” em vez de problemas.

Não é um mero jogo de palavras. Precisamos treinar a mente para abordar as crises e dificuldades de forma diferente. Pessoas bem-sucedidas enxergam oportunidade onde os outros veem problemas.

Recentemente, recebemos na academia um garoto que não interagiu do mesmo jeito que as outras crianças. Ele era retraído, tinha dificuldades para se comunicar. Também não participava da aula.

A instrutora foi reclamar com meu irmão.

— Chinzo, não tem como dar aula para esse garoto! Ele não fala inglês e nem japonês. Ele não reage. Acho que ele tem alguma dificuldade social.

Meu irmão não percebeu a situação da mesma forma que a instrutora. Ele gosta de trabalhar com crianças, e se sentiu desafiado a conquistar o garoto e enturmá-lo na classe. Na vez seguinte em que o menino foi para a academia, Chinzo chegou bem perto dele e ficou de cócoras. Aí, fez uma brincadeira.

— Empurra o tio!

O garoto empurrou e o Chinzo caiu, fazendo graça. O menino começou a rir. Meu irmão se levantou e, pouco a pouco, foi interagindo com ele. No fim da aula, a criança já tinha aprendido golpes básicos de chute e soco. Participou da aula inteira.

O que havia mudado?

O garoto era o mesmo. A academia e a aula eram as mesmas. Mas o jeito de ver as coisas foi diferente. Enquanto a situação foi tratada como problema, o pensamento era: *Esse garoto não tem jeito. Precisamos de uma solução* . Aparentemente, a solução seria dispensar o menino e mandá-lo de volta para casa. No entanto, quando meu irmão

observou o contexto e o enxergou como desafio, o pensamento foi: *O que fazer para conquistar esse garoto? Como tornar a aula interessante para ele?* . Pensando assim, as opções eram ilimitadas.

## **Abra o caminho**

O que a vida nos oferece são caminhos em vez de respostas. O que vai levá-lo ao seu objetivo não é uma resposta certa, mas um caminho. E como você deve saber, existe mais de um caminho para chegar a determinado lugar.

Quando eu era garoto e passava por algum perrengue de criança — como, por exemplo, nunca ganhar do irmão —, meu pai costumava citar um provérbio japonês: *Naseba naru* . Ele havia aprendido com meu avô, pai dele. Esse provérbio significa literalmente “Aja, e vai acontecer”. Em outras palavras, se existe a vontade, existe um caminho.

A vontade é o que mais importa para chegar ao seu alvo. Não há cenários ideais. Se você esperar pelas condições perfeitas para alcançar o sucesso, nunca será bem-sucedido. Mas se tiver uma vontade de ferro para realmente ir atrás do que quer, então o caminho vai surgir. Não pelo poder do pensamento positivo, mas porque você está disposto a empenhar a energia necessária para atingir o que quer. Vai dar um jeito, em meio a contratempos, derrotas, dores, dificuldades. Você vai abrir sua própria estrada.

Todo mundo quer ir além. Mas nem todos estão dispostos a pagar o preço. A vontade de treinar e se preparar tem de ser maior que a vontade de vencer. A vitória dura só um dia. A preparação é dia a dia. Pessoas de alta performance — atletas, grandes empresários, líderes políticos — não estão no topo à toa. Alcançaram o sucesso justamente porque conseguiram manejar as adversidades com energia, abriram um caminho em meio às situações difíceis.

Quem tem um objetivo firme não treme diante do que vai passar. Sabe que o que vier vai deixá-lo mais forte.

Temos a tendência de perder a visão maior da jornada quando lidamos com os desvios, os obstáculos. Focamos nos detalhes e nos perdemos neles. O samurai dizia que quem olha muito para a árvore, se esquece de ver a floresta. Precisamos contemplar a floresta. Aonde queremos chegar? Que resultados desejamos obter? Essa é a floresta, nossa visão ampla.

Porém, não podemos atravessar a floresta sem prestar atenção às árvores. Quem faz isso acaba tropeçando em alguma raiz ou dando com a cara em um galho, sem contar que perde a oportunidade de observar a beleza das flores escondidas e dos troncos monumentais. As árvores são as situações que surgem diariamente. Às vezes, são gigantes e precisam ser contornadas. Podem ser belas, e nos convidam para admirá-las. Talvez sejam um empecilho enorme no meio do caminho, como um tronco caído no chão. Nesse caso, vão requerer paciência e podem causar alguns

arranhões. Mas certamente aumentarão a habilidade do desbravador.

A questão é encontrar equilíbrio entre a chegada e o percurso. Entre as árvores e a floresta. Olhar demais para um deles vai desanimá-lo.

Quando comecei minha jornada para me tornar um lutador de MMA, aos 15 anos, não tinha noção do que iria encontrar pela frente. Ter clareza da minha meta me sustentou nos meses de solidão, longe de casa; nos dias de derrota e de muita dor física. Se só olhasse para o alvo, eu certamente desistiria. Se o Lyoto de vinte anos atrás conseguisse ver, como em um mapa, o caminho que teria de percorrer para chegar aonde está, não acho que ele teria persistido. Além da determinação de possuir um objetivo, eu precisava da resiliência que a viagem me proporcionou. Hoje, entendo que os nocautes, a dor e as perdas não são efeitos colaterais da minha profissão. São uma parte muito importante de quem me tornei ao longo do percurso.

## **Aproveite a viagem**

O grande aprendizado não é encontrar o melhor caminho — o mais rápido ou o mais seguro — para o seu destino. É compreender que ele é tão importante quanto a chegada. O caminho valoriza a conquista. Ele prepara você para desfrutar da vitória quando alcançá-la.

Conta-se a história de um mestre que convidou seu discípulo para uma caminhada até o topo de uma montanha. O mestre prometeu que, quando chegassem lá no alto, mostraria algo ao discípulo.

Seriam três horas de escalada. Os dois fizeram todos os preparativos necessários e partiram logo pela manhã. A viagem não era fácil. Havia trechos íngremes, trilhas estreitas. Também exigia muito do físico dos escaladores. Alguns escorregões e pedras rolando deixaram marcas nas mãos e nos pés. Os dois, porém, não tinham pressa para chegar. Foram conversando pelo caminho. Em certo ponto da trilha, encontraram uma vistosa árvore carregada de frutas. Fizeram um pequeno desvio para saboreá-las. Mais adiante, foram surpreendidos por uma revoada de pássaros coloridos, que eles puderam acompanhar de sua posição privilegiada. Quase no topo, um barulho agradável indicou que ali perto havia uma cachoeira. Mudaram a rota para aproveitar a água e se refrescarem.

A jornada durou bem mais que três horas. Quando alcançaram o topo, o sol começava a se pôr.

O mestre, então, se agachou e pegou uma pedra qualquer no chão.

— Olhe, era isso que eu queria lhe mostrar.

O discípulo não entendeu nada.

— Uma pedra? Eu escalei essa montanha para ver uma pedra?!

— Sim, uma pedra.

— Mas tinha um monte de pedras iguais a essa lá embaixo!

O mestre colocou a pedra na palma da mão do discípulo e cobriu-a com os dedos.

— Não. As pedras do vale não são iguais. Elas não exigem de você um dia inteiro de esforço. Não desafiam sua resistência física. Não lhe recompensam com frutas, pássaros e boas conversas. Não refrescam sua sede com água cristalina. As pedras do vale só parecem iguais a essa. A experiência que você acumulou para vê-la a torna mais preciosa do que qualquer outra.

Nada que possua grande valor vem fácil. As coisas que mais estimamos são as que mais suamos para conseguir. As turbulências e os momentos difíceis enobrecem nossas conquistas. Um troféu, uma medalha ou até mesmo um cinturão podem custar caro para serem fabricados. Mas seu verdadeiro valor não está no metal nobre ou nas pedras preciosas. Está nos anos de disciplina, abnegação e desafios que formaram o vencedor. Eu chorei quando recebi o cinturão. Muitos atletas choram quando recebem suas medalhas. É emocionante o momento em que você percebe como superou cada dificuldade para chegar até onde se encontra.

O caminho valoriza  
a conquista. Ele  
prepara você para  
desfrutar da vitória  
quando alcançá-la.



Existe um percurso a ser percorrido até a vitória, e só o resiliente consegue atravessá-lo. Se tem dedicação e compromisso, é capaz de suportar humilhação, derrota e tristeza. Ele continua porque acredita no seu potencial e na sua missão. Quem persiste, chega. Quem para no meio do caminho, não alcança nada.

## **Trunfo da resiliência**

É comum se sentir mais confortável em desenvolver as áreas nas quais você já tem habilidade do que partir para um campo totalmente novo. Eu, por exemplo, como lutador, sinto-me mais à vontade para participar de uma aula de capoeira do que de um curso de teatro. Geralmente estudamos disciplinas que dialogam com nossas afinidades.

No entanto, na vida não é possível fazer somente o que gostamos, ou lidar apenas com os assuntos que conhecemos bem. Muitas vezes, a situação requer de você uma habilidade que não tem ou que não está bem desenvolvida. Mais que isso: a medida do seu sucesso vai depender totalmente do quanto conseguir desempenhar essa habilidade.

Imagine, por exemplo, um ofurô de madeira. Ele é constituído de várias ripas, todas do mesmo tamanho. Esse é o ofurô perfeito. Mas imagine um ofurô feito por ripas de diversos tamanhos. Uma bem grande, outra menor. Agora, você vai encher esse ofurô com água. Qual ripa vai

estabelecer a capacidade máxima do ofurô: a menor ou a maior? É a menor. Ainda que o ofurô possua muitas ripas longas e apenas uma curta, a água vai escorrer por cima da menor, e limitar a capacidade do ofurô.

Essa ripa menor é a sua fraqueza.

Você pode desenvolver suas competências o quanto quiser, mas o que vai determinar seu sucesso é a área em que você tem dificuldades.

Ser resiliente também é transformar fraqueza em força. Mas há um prêmio escondido. O grande trunfo dessa situação é que, quando sua fraqueza é bem trabalhada, ela pode se tornar uma vantagem, um elemento surpresa.

Enquanto me preparava para o confronto com Chael Sonnen, em Nova York, torci o tornozelo esquerdo, meu lado dominante. Faltavam onze dias para a luta, e eu não conseguia nem pisar no chão. Meu primeiro pensamento foi: *E agora?* . O segundo foi: *Não interessa. Eu vou lutar* . O camp tinha sido muito bom. Eu estava preparado para o confronto e não queria perder o investimento feito.

Chamei meu fisioterapeuta e fiz três dias de terapia intensiva. Faltando uma semana para a luta, ele imobilizou meu tornozelo e me disse para treinar. Como não poderia me acompanhar até Nova York, queria saber como eu me sentia. Fui para a academia e tentei dar uns chutes. O pé estava totalmente instável. Doía para chutar, para andar e até para ficar parado.

Lembro que me sentei e comecei a chorar. De dor, de raiva, de desespero. Pensei que havia perdido as seis semanas de preparação. Sem contar o investimento financeiro, o deslocamento da equipe, a mudança na rotina da minha família e do pessoal envolvido. Um prejuízo enorme. Fiquei muito frustrado.

Passados aqueles minutos de angústia, decidi: *Eu vou lutar de qualquer jeito* .

Como meu fisioterapeuta não poderia viajar comigo, liguei para outro profissional de confiança, que mora no Brasil. Ele topou vir e embarcou no dia seguinte para Nova York. Nós nos encontramos lá e comecei com a terapia assim que saí do aeroporto, às 2 horas da manhã.

Um dia antes da luta, consegui pisar com firmeza.

Durante esse tempo, não comuniquei nada à organização do Bellator. Eu estava decidido a lutar. A dor era intensa, mas minha determinação era maior. Acreditei que era possível. Lembrei-me do meu pai e repeti: *Naseba naru* . Se existe a vontade, existe um caminho.

O caminho que abri para o confronto contra o Sonnen acabou sendo lutar usando meu lado direito como base, e isso me deu uma vantagem. Todos esperavam que eu usasse a base canhota, como sempre faço. Mas, por causa da torção, tive de apelar para a destra. Com isso, surpreendi e conquistei a vitória.

**Os 90%**

Quem sobrevive à adversidade sai dela fortalecido e descobre que a maioria das situações complicadas não é o fim do mundo. São eventos com os quais não gostaríamos de lidar, mas não são definitivos. Sua maneira de lidar com eles é mais determinante.

Por exemplo: bater o carro é um desastre? Vai acabar com o seu dia? Depende de como você vai tratar esse evento.

*Naseba naru* . Se  
existe a vontade,  
existe um caminho.

Estudos de desenvolvimento pessoal têm mostrado que qualquer coisa que acontecer na vida, boa ou ruim, é responsável por apenas 10% do resultado. Os outros 90% dependem do indivíduo. Entrar na faculdade de Medicina é 10%. Tornar-se médico são os 90% que dependem do estudante. Bater o carro é 10% do evento. Brigar com o outro motorista são os 90%. Casar-se é 10%. Ser feliz no casamento são os 90%.

Muita gente se prende aos 10%, achando que isso é tudo. Pensam: *Agora que ganhei um aumento, minha vida financeira entra nos eixos* . Ou então: *Fui demitido, minha vida acabou* . A pessoa se acomoda. No caso de um acontecimento bom, relaxa, como se não precisasse fazer mais nada. Acha que aquilo vai durar para sempre. Se foi um evento ruim, entra em desespero e surta, ou desiste por achar que não há o que fazer.

Mas são só 10%. Ter uma experiência boa ou ruim, no fim das contas, depende inteiramente de você. Ela pode ser melhor do que o esperado ou não tão ruim quanto parecia.

Quando meus filhos estão treinando e não conseguem de primeira, ficam decepcionados. Não querem mais treinar. “É difícil demais, pai. Eu nunca vou conseguir”, eles dizem. Da minha posição de pai, de alguém que já passou por esse mesmo caminho, sei que, se eles insistirem, vão conseguir. Vão melhorar, vão progredir. Então lhes explico que eu também tive vários momentos de frustração. Que não acertei

sempre, que sofri dezenas de finalizações até ser capaz de finalizar um adversário no treino. Não foi na primeira nem na segunda vez que consegui, mas o que me fez transpor esses 10% de dificuldade foi manter o diálogo interno positivo. Acreditei que eu era capaz. Se suportasse aquele momento, iria melhorar.

Quando dizemos a nós mesmos “É possível, eu consigo”, ganhamos confiança. Mantemos várias possibilidades diante de nós. Não é nada místico. É simplesmente fortalecer o espírito e animar a si mesmo. Qualquer atleta sabe como é bom e importante o grito da torcida. Eleva o espírito, dá gás. Se eu digo: “É possível, eu consigo”, estou torcendo por mim mesmo.

Por outro lado, quando eu afirmo: “Não dá”, já enterrei as possibilidades. Como meu pai dizia: “Se você está falando que não dá, então não dá mesmo”. Não é uma questão objetiva de você conseguir realmente fazer aquilo ou não. É se o seu espírito se considera capaz ou não. As condições externas podem mudar a cada instante. Mas sua crença interna, sua confiança em si mesmo, é o que determina o resultado. Se você não acredita que é possível, então mesmo que tudo ao redor grite: “Dá!”, você pensa: *Não dá* . Agora, quando existe confiança em sua capacidade, você segue adiante, mesmo se as condições não forem tão favoráveis.

Nossa vida depende mais de nós do que de qualquer outra coisa. Conto com muitas pessoas para me auxiliar no treinamento, mas o resultado é responsabilidade minha. A

motivação, a confiança vêm de mim. Posso ter a melhor equipe do mundo. No entanto, se eu não tiver confiança em mim mesmo, não vou conseguir seguir em frente.

## **Agradeça a derrota**

Agora, se quero seguir, preciso fazer um caminho.

Dizem que querer é poder. Está certo querer. Mas o poder vem a partir do momento em que você se prepara, se dedica e está disposto a pagar o preço — algumas vezes da vitória, outras, da derrota.

Não é fácil aceitar a derrota no ringue depois de ter treinado intensamente por dois meses. Mas nem sempre dá para vencer, por mais que se queira. Às vezes, você está perfeitamente alinhado, mas o oponente apresenta uma técnica superior.

Há dias em que querer não é o suficiente.

Nessas ocasiões, aceite a derrota. Pois, ainda assim, é possível ter sucesso. É uma questão de perspectiva. Quando sou derrubado no cage, minhas falhas ficam evidentes. De vez em quando, preciso do adversário para entender o que precisa ser melhorado e superado na minha técnica. Então, agradeço a derrota. Sem ela, poderia achar que era perfeito.

Olhando em retrospecto, meu afastamento da competição por dois anos acabou gerando bons resultados. Eu vinha de uma onda de derrotas que me desmotivava. A luta estava sendo minha fonte de renda, e não minha paixão. Eu



precisava mesmo parar, mas ainda não havia percebido. Se tivesse continuado da forma como estava, não teria tempo para fazer os ajustes técnicos e emocionais de que tanto precisava.

Geralmente é no sofrimento que crescemos e nos aperfeiçoamos. Nunca vi alguém ir para o carnaval, passar quatro dias na folia, e voltar melhorado. É mais provável que ele volte desnorteado. Porém, diante da dificuldade, você é obrigado a refletir. No dia em que meu pai disse que eu era burro, fiquei magoado, mas aquela repreensão era necessária. Ela mexeu com a minha estabilidade. Precisei superar o conforto do que eu vinha fazendo havia anos para conseguir vencer meu irmão. Momentos de crise e sufoco despertam algo em nós que aparentemente não pode ser acessado quando está tudo bem, e podem se tornar divisores de águas em nossa carreira profissional e jornada pessoal.

Esta deve ser a resposta diante de uma crise: preciso fazer algo diferente. A maioria das pessoas reclama da crise. No entanto, em todos os setores, há alguém crescendo em vez de reclamar. O que estão fazendo de diferente? De que forma estão olhando para a crise? Que oportunidade viram? O que mudou?

Abrace a derrota como um mestre inesperado. Ela poderá lhe ensinar o que anos de treinos e especializações não puderam transmitir. Criará alguns calos para que você lute sem luvas. Vai despertar sua coragem e treiná-lo para permanecer firme e tranquilo no caminho que você traçou.

## CAPÍTULO 6

# A virtude do respeito

*Ofereça o seu melhor*

Certa noite, quando eu tinha entre 7 e 8 anos, meu pai saiu para jantar com minha mãe. Ficamos os quatro — meus três irmãos e eu — sozinhos em casa. Depois de muita brincadeira, Chinzo e eu tivemos uma ideia brilhante.

— Vamos passar trote?

Alguns dias antes, um amigo do meu pai estivera em casa e contara que haviam passado trote para a casa dele. Ele repetiu as besteiras que a pessoa havia falado ao telefone. Achamos aquilo o máximo e quisemos fazer a mesma coisa.

Quando meu pai chegou, nós quatro estávamos rolando de rir. Ele quis saber o que tinha acontecido.

— Ah, pai, a gente estava ligando para uns números desconhecidos e falando isso e isso.

Ele acenou com a cabeça e perguntou:

— Quem fez ligação?

— Chinzo e Lyoto! — meu irmão mais novo, Kenzo, respondeu.

Meu pai chamou nós dois para uma conversa.

— Meus filhos, esse brincadeira só com família. Família é amigo, se conhece. Mas pessoa desconhecida, vocês não sabem o que está passando. Pode estar de luto. Doente. Com problemas. Vocês fizeram falta de respeito. Entenderam?

— Sim, pai, entendemos.

— Muito bem. Agora peguem travesseiro, lençol. Hoje vão dormir no rua.

— Hein?!

Por essa, ninguém esperava. Minha mãe não acreditou.

— Machida, você está doido? Vai colocar os meninos para dormir na rua?!

— Se quiser, pode dormir com eles também. Mas não dormem aqui hoje. Estão errados. Não posso proteger se estão errados.

Sem conseguir convencer meu pai, descemos para a rua. Na época, morávamos em cima da academia. Nosso pai nos acompanhou e apontou para a mureta que separava o terreno da academia e a calçada.

— Não passa para lado de cá de mureta.

E subiu.

Chinzo e eu saímos andando, cada um com seu travesseiro e lençol. Na esquina havia alguns mendigos, e ficamos com medo de continuar caminhando. Voltamos para a frente da academia. Na calçada, havia um pequeno

gramado. Ajeitamos as coisas ali, sem ousar encostar na mureta.

Perto da meia-noite, nossa mãe desceu com a chave da academia. Abriu o salão e nos colocou para dentro.

— Durmam no tatame, meninos. Depois eu falo com o pai de vocês.

Nós dois nos acomodamos lá. Mas não era tão melhor que a calçada. O pessoal costumava dizer que havia espíritos ali no dojô, então passamos a noite assustados. Também estávamos nervosos, sem saber o que aconteceria conosco em casa.

Quando amanheceu, fomos conversar com nosso pai. Ele não falou muito.

— Vocês entenderam? Tem que respeitar outra família. Não poderia ter sido mais claro.

## Um valor abrangente

O respeito é um dos pilares do karatê. Funakoshi, o grande difusor dessa arte, compôs o lema do karatê com cinco princípios. Repetimos estas frases no início de cada treino.

1. Esforçar-se para formação do caráter.
2. Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.
3. Criar o intuito de esforço.
4. Respeitar acima de tudo.
5. Conter o espírito de agressão.

Ser respeitoso, no karatê, é mais abrangente do que ser educado. Vai além de dizer coisas como “Por favor” e “Obrigado”, ou dar a vez a quem mais precisa. Isso é o básico. No código do samurai, ser respeitoso inclui ter consideração pelo outro em todos os aspectos: no cumprimento do horário combinado, em não falar mal das pessoas, em ouvir o que o outro tem a dizer, em não voltar atrás em uma promessa, em ser paciente, entre outras atitudes.

Além de instruir o comportamento social, o respeito na filosofia do karatê também se aplica à luta. Você já deve ter visto que os caratecas se cumprimentam no início de um duelo com uma pequena reverência. Esse gesto simples é um ato de gratidão. O lutador está agradecendo o colega por lhe emprestar o corpo como meio para apresentar ao público sua arte. Do mesmo modo, ele está emprestando o próprio corpo ao oponente.

Um empréstimo tão sério como esse precisa de uma boa dose de respeito mútuo.

O lutador demonstra isso primeiramente ao treinar o máximo possível para o confronto. Em segundo lugar, dando seu melhor no tatame. Desse modo, valorizamos e respeitamos o empréstimo que nos foi feito. Quando um carateca luta entregando o máximo de si, está honrando o oponente. Nesse tipo de confronto, vence realmente quem é o melhor, e não o “menos pior”. Acredito que esse é o verdadeiro espírito do confronto na arte marcial.

No karatê-do, o respeito se estende para além da relação interpessoal. O atleta também mostra consideração para com o espaço do treino. Ele saúda o dojô ao entrar. É um gesto de reverência pelas experiências que o ambiente lhes proporciona. E, ao fim de cada treino, limpa o local, que sujou com o suor. A limpeza não é feita de qualquer jeito. Os alunos geralmente se colocam em quatro apoios e limpam o piso usando as mãos, não os pés.

Quando um carateca  
luta entregando  
o máximo de si,  
está honrando o  
oponente.

Portanto, o princípio “Respeitar acima de tudo” está presente em todas as práticas do karatê. No treino, na luta e no comportamento do carateca. Trata-se de um valor vivido integralmente.

## **Dar o melhor**

Considerando os princípios abrangentes do karatê, defino respeito como a atitude de oferecer seu melhor.

Meu pai costuma dizer que, ao vestir o quimono, devemos entregar nosso máximo. Fazer o melhor treino, ter o melhor comportamento. No caso de uma luta, devemos nos empenhar com toda a energia, a despeito de quem seja o oponente — um mestre ou um iniciante. Se o oponente também veste um quimono, então somos iguais. Ele deve ser tratado da maneira como eu gostaria de ser tratado.

Se eu me portasse de outro jeito, se pegasse leve com o iniciante ou tivesse receio de enfrentar o mestre, estaria sendo desrespeitoso. Dedicar-me menos é falta de consideração em qualquer caso. É como se estivesse menosprezando o oponente, insinuando que ele não é digno do meu esforço.

É claro que há limites. Ser respeitoso inclui estar atento às limitações do outro e acatá-las. Na luta, existem formas de o competidor demonstrar ao adversário que chegou ao limite. Ele pode dar tapinhas nas costas do oponente ou



bater no chão. Quando isso acontece, dar o melhor significa ser capaz de controlar o potencial diante da fragilidade do outro. Em qualquer luta, quando vejo que meu adversário sentiu a pancada e caiu nocauteado, seguro o golpe seguinte. Não posso debilitá-lo. Ele é um colega de profissão, não um inimigo em uma guerra.

Para mim, o que vale no tatame vale na vida. Com isso, ser respeitoso é entregar meu máximo nas situações cotidianas.

É comum confundir educação com respeito. Não que a educação não seja necessária. Sem dúvida é importante, mas é o básico. Posso ser muito bem-educado com um indivíduo e, ainda assim, não respeitá-lo. É o que acontece, por exemplo, quando se é arrogante. Alguém que se considera superior pode usar palavras polidas para falar, mas deixa transparecer desprezo. Não tem paciência em ouvir, ou fala de um jeito difícil, que o outro não consegue entender nem acompanhar. É o vendedor que julga o comprador pela aparência, e não dá atenção se acha que ele não tem dinheiro. É o profissional que trata o cliente ou paciente como um número, e não como ser humano. É o pai que finge dar atenção ao filho enquanto está checando o celular.

Todos nós corremos o risco de desrespeitar alguém, e certamente já fizemos isso alguma vez na vida. Infelizmente, faz parte do ser humano. O pior, porém, é se contentar em simplesmente ser educado.

Creio que o respeito começa com a boa educação, com a gentileza. Esse é o básico, e não dá para desenvolver a consideração sem atentar para esse fundamento. Quem é respeitoso certamente vai saudar os presentes ao entrar num lugar, e dizer “Por favor” e “Obrigado”. Mas não se limite a essas práticas. Busque oferecer o melhor que você pode ser nas diferentes situações do dia a dia. E lembre-se de atentar às limitações dos outros. Considerar os limites das pessoas é, na prática, compreender quando a esposa diz que precisa descansar. Ou quando o filho pede ajuda para fazer uma tarefa. Ou mesmo quando seu pai quer simplesmente conversar.

Se respeito em um ponto, mas desrespeito em outro, estou me enganando. Não adianta falar palavras educadas e não cumprir com o horário. Ou ouvir com a maior paciência e depois falar mal pelas costas. É tudo ou nada. Ser respeitoso é o tempo todo. Se não sigo o mesmo princípio em todas as situações, que tipo de pessoa eu sou?

## **Questão de princípio**

Valorizo a constância. Procuro ser o mesmo em todas as ocasiões.

Alguns colegas de profissão escolhem criar “personagens” para se apresentarem diante da mídia. É como se fossem um indivíduo na vida e outro na luta. Faz parte do show.

Não considero que estejam errados, é o jeito que encontraram para vender a luta e sua imagem, mas eu prefiro ser reconhecido como quem realmente sou. Quero que meus fãs e minha família vejam sempre a mesma pessoa, no ringue ou em casa. Carrego a mesma história e essência onde eu estiver.

Minha origem, por exemplo, está no karatê. Levo para todo lugar os valores que aprendi nessa arte, inclusive para os circuitos de MMA. Há regras específicas nessa categoria de luta, as quais, como profissional, me comprometo a obedecer. Mas há situações sobre as quais a regra não diz nada. Nessas horas, vivo os princípios do karatê. Assim, até hoje, quando entro no cage, faço um gesto de reverência àquele espaço, como é costume do carateca ao pisar no dojô. Penso que aquele será meu dojô temporário, e ali vou poder exibir minha arte. Da mesma forma, quando um adversário cai, se machuca ou está sendo atendido, eu me posiciono de joelhos, como faria no tatame. É um ato de respeito à condição fragilizada do oponente.

Sou o que sou na academia, no circuito, numa roda de amigos. Por isso, se o respeito é um valor do meu caráter, acredito que exercê-lo tem mais a ver comigo do que com os outros.

Se esse também é um valor central para você, então ser respeitoso não é uma questão de reagir ao que lhe fazem. É uma questão de princípios. Você não vai escolher a quem respeitar. Respeitará a todos.

Na luta profissional, não espero que meu adversário me respeite para retribuir a atenção. Ele pode ganhar ou perder a minha admiração, mas não o meu respeito. Desse modo, ofereço meu empenho máximo a qualquer oponente que venha a enfrentar. Faço todos os *camps* preparatórios com a mesma dedicação. Cumpro as regras da luta e sigo as normas da organização ainda que, por qualquer motivo, tenha razões para acreditar que meu adversário não será tão respeitoso quanto eu.

Às vezes, achamos que certas pessoas não merecem nosso respeito. Não chegamos a maltratá-las, mas lidamos com elas de qualquer jeito. Não lhes damos o melhor. Porém, se a consideração é um princípio, e não uma simples atitude, ao destratar alguém estou ofendendo a mim mesmo em primeiro lugar. Estou me diminuindo, e sendo menos do que poderia ser.

Portanto, ser respeitoso envolve ser verdadeiro, não somente no sentido de falar a verdade, mas de ser quem você realmente é. Acredito que isso tem tudo a ver com dar o melhor. Quando me esforço e entrego tudo o que posso, estou demonstrando quem eu sou, sem fachadas. Essa é a melhor versão de mim mesmo. Acredito que nenhuma atitude pode ser mais respeitosa do que essa.

## **Respeito no ambiente profissional**

Em alguns ambientes, acabamos optando por esconder quem somos. Concordo que não faz sentido se expor para todo mundo em todos os momentos. Mas isso não quer dizer que não devo ser sempre honesto a respeito de quem sou.

O ambiente profissional é um desses lugares em que escolhemos não abrir o jogo. Acredito que não há problemas. Mas não dá liberdade para ser falso ou enganar.

Mentir sobre a qualidade de um produto ou serviço, enganar na hora de cobrar um preço ou fechar uma negociação são práticas desrespeitosas. Devemos buscar a melhor transação sempre, mas não a qualquer custo. Mostrar respeito envolve ser verdadeiro também nos negócios. Não é o caso de apontar todos os defeitos e falhas que existem no seu serviço ou no produto que está vendendo. Mas seja justo e sincero. cobre quanto realmente vale. Prometa o que é realmente possível.

Por outro lado, quando o profissional diminui o que tem a oferecer, cobrando bem abaixo do valor de mercado, ele também está sendo desrespeitoso. Está ofendendo a si mesmo — seu tempo e seu trabalho — bem como os colegas de profissão que praticam o preço justo. Às vezes, profissionais agem assim por medo de não fecharem o acordo, ou por não terem ideia do valor real do que estão vendendo. No entanto, em uma negociação de respeito, as duas partes saem felizes e satisfeitas com o que deram e receberam. Ninguém se sente lesado. Ao mesmo tempo, têm tranquilidade por saber que não prejudicaram a outra parte.

Talvez pareça difícil agir com respeito no ambiente profissional por conta de fatores como salário, bonificação, hierarquia, competitividade. Ninguém quer se dedicar, por exemplo, a uma empresa em que não se sente valorizado. Porém, penso que, em primeiro lugar, o profissional precisa manter seu padrão porque isso tem a ver com quem ele é, e, em segundo lugar, deve procurar uma organização que realmente o valorize como ele considera justo. Permanecer num local onde você tem encontrado dificuldades para exercer o respeito e ser respeitado vai afetar seus princípios de uma maneira ou de outra.

No trabalho, respeitar é muito mais que seguir a ética de conduta da empresa. Também implica dar o seu melhor.

Na posição de funcionário, é se dedicar como profissional. Ser competente no que faz, ser leal com o empregador, cumprir os acordos estabelecidos. Mas isso é o mínimo. O samurai entrega mais do que lhe foi pedido. Há colaboradores que reclamam das condições do trabalho, do salário, dos benefícios. Porém, entregam muito menos do que deveriam. Fazem as tarefas de forma desleixada, usam o tempo para ficar conversando e resolvendo assuntos pessoais. Não se dedicam e nem rendem como era o esperado.

No caso de ser o empregador, o respeito envolve oferecer as melhores condições para que o colaborador possa trabalhar. Também se trata de manter as promessas e os acordos feitos. Acima de tudo, acredito, é não abdicar de sua

posição de líder. Isso quer dizer dar direcionamento claro para os funcionários em termos de objetivos da empresa ou do setor. É mostrar aonde quer chegar com a equipe e incentivá-la a perseverar. É assumir a responsabilidade quando as coisas não saem conforme o planejado.

Isso tudo envolve tomar decisões difíceis. Imagine, por exemplo, que um funcionário não está contribuindo com o negócio. O rendimento dele está bem abaixo do que deveria entregar. Ao mesmo tempo, ele está com problemas pessoais. Como agir?

Acredito que ter consideração por esse colaborador não significa fingir que não se importa. Isso não vai ajudá-lo de forma alguma. Mantê-lo na posição que ocupa é ser desleal para com o negócio e o restante da equipe. Creio que seria mais respeitoso retirá-lo da função e ajudá-lo no que for preciso por fora, em vez de deixá-lo onde está. Se a posição for preenchida por alguém responsável, o negócio poderá crescer, criando condições melhores de auxiliar o ex-funcionário.

O que realmente me motiva a agir com respeito no trabalho é entendê-lo como caminho de vida, e não como fonte de renda. Quando escolhi minha profissão, decidi que eu *seria* aquilo, e não que *faria* aquilo. Existe diferença. Se sou lutador, me comporto dessa maneira o tempo todo. Honro e respeito minhas luvas e meu quimono. Se, por outro lado, faço lutas, então aceito competir onde me pagarem

mais. Estou simplesmente vendendo um produto em vez de viver uma vocação.



O samurai entrega  
mais do que lhe foi  
pedido.

## Atitudes que ecoam

Ser respeitoso é um caminho de vida. É uma escolha.

É a escolha de tratar o outro da maneira que eu gostaria de ser tratado. Ou, mais do que isso, é a escolha de entender como aquele indivíduo gostaria de ser tratado. Proceder com consideração é saber que minha visão de mundo não é a padrão. As pessoas vêm de contextos diferentes. O que, para mim, não tem nada demais pode soar como uma grande ofensa para o outro.

Nós não conseguimos ter a dimensão real de como um ato de desrespeito cometido hoje vai repercutir daqui um tempo. Às vezes, somos influenciados pelo calor da situação. Não medimos as palavras nem calculamos nossas reações. É só lá na frente que vamos conhecer o impacto real de nossas atitudes.

Se o respeito é meu modo básico de lidar com as pessoas, consigo evitar problemas futuros. Também mantenho aberta a porta aos parceiros de negócio, caso nossos caminhos se cruzem em outro momento.

Busquei me desligar do UFC, por exemplo, com o máximo de respeito, para evitar qualquer inimizade. Em 2018, meu contrato estava prestes a terminar, e não havia sinais de que seria renovado. Com isso, eu tinha o direito de iniciar negociações com outra organização. Foi o que fiz. Mas,

antes, optei por conversar com o UFC e comunicar minhas intenções. Eu entendia que devia respeito à instituição, por tudo o que me havia proporcionado ao longo dos dez anos em que participei do circuito.

Como o UFC não mostrou interesse em renovar, me senti livre para buscar outra empresa. Entrei em contato com o Bellator e, em um jantar informal, fiz um acordo com o dirigente. Não assinamos papéis, apenas apertamos as mãos.

Diante disso, comuniquei ao UFC que estava saindo, conforme requeria o antigo contrato. Porém, nesse momento, quiseram renovar o acordo e cobrir a proposta do Bellator.

Tecnicamente, eu não havia assinado nada com o concorrente, foi tudo resolvido em um encontro informal. Se eu voltasse atrás e fechasse o acordo com o UFC, ninguém ficaria sabendo o que havia se passado naquele jantar. Eu não estava preso a ninguém.

Mas, para mim, não era uma possibilidade. Eu havia apertado a mão do dirigente do Bellator e dado minha palavra. Para mim, isso representava muita coisa, mais do que centenas de vias assinadas e registradas. O Bellator havia me recebido quando fiz a proposta, me valorizou da maneira que eu queria e aceitou meus termos. Ainda que o UFC pudesse cobrir a oferta, considerava que tudo já estava resolvido, mesmo sem nenhuma assinatura.

Assim, declinei da contraproposta e segui conforme o que havia negociado.

Um tempo depois, fui agradavelmente surpreendido por uma mensagem do Dana White, presidente do UFC. Ele lamentava minha saída, mas compreendia minhas razões. Disse que me respeitava, e que manteria os canais abertos entre mim e a empresa. Essa palavra final de respeito, para mim, vale mais do que qualquer acordo que pudéssemos negociar.

A cada dia aparecem pequenas situações que são oportunidades de demonstrar seus valores e princípios. Isso, de alguma forma, vai repercutir no seu sucesso lá no futuro. Nem sempre vai estar claro quais são as situações e quais são os benefícios. Por isso, o melhor é agir com respeito o tempo todo. E trabalhar para que ele se torne parte de quem você é.

## **Respeito na prática**

A academia de karatê é um lugar muito apropriado para ensinar e praticar o respeito.

Às vezes, alguns garotos se matriculam porque gostam de lutar. Ficam pensando apenas nos golpes que vão aprender. Mas bem antes do primeiro movimento, o que aprendem o tempo todo é a ter consideração pelos outros e pelo espaço que ocupam.

Nem todos se adaptam. Há aqueles que não praticam o respeito em casa, talvez porque não foram tratados com respeito em primeiro lugar. Na academia, vestindo o

quimono, são obrigados a seguir regras e a mostrar cuidado e dedicação em suas atitudes. Porém, se isso não é reforçado em casa, não há evolução. Até que possam desenvolver a maturidade necessária para escolher o caminho que desejam na vida, terão de viver entre extremos.

Diante disso, acredito que, mais do que a academia, a casa é o melhor lugar do mundo para ensinar e treinar o respeito. Foi onde aprendi e é onde instruo meus filhos. A filosofia do karatê, que sigo como princípio de vida, ensina o esforço para a formação do caráter. Mas isso só se torna real quando é vivido de maneira integral, na rotina.

Entendo que educar filhos é algo que os pais fazem 24 horas por dia, mesmo quando não estão perto das crianças. O garoto pequeno cria uma primeira imagem dos pais a partir do que pode ver e ouvir. E à medida que cresce, na adolescência ou na fase adulta, o filho vai observar como os pais lidam com os outros, e o que os outros dizem sobre eles. É nesse ponto que o garoto crescido vai confrontar a imagem que formou dos pais em casa com a imagem que os outros têm deles. Isso pode fortalecer ou destruir os valores que lhe foram transmitidos durante a infância.

Ensinar os filhos a serem respeitosos é ter consideração para com os outros, principalmente quando nós, os pais, não estamos perto deles. A maneira como o pai trata os de fora acaba sendo o exemplo que o filho guarda e reproduz.

Acredito que um ambiente que prioriza o respeito vai estimular os presentes a serem respeitosos também. Sou

particularmente grato ao karatê, que me disponibilizou essa experiência, mas penso que é possível reproduzir esse ambiente em casa ou no trabalho, introduzindo algumas práticas inspiradas na filosofia do karatê.

No treino, o respeito começa logo na porta de entrada. O atleta saúda o dojô assim que adentra o espaço. Isso pode ser ensinado ao se incentivar o cuidado com o local de trabalho ou com a casa. Tirar os sapatos, recolher o lixo, manter o espaço pessoal livre de roupas ou objetos sujos (como xícaras, pratos etc.) são gestos de respeito com o lugar. Isso é importante para facilitar as atividades realizadas ali. O ambiente de trabalho organizado é mais produtivo. O ambiente doméstico limpo é mais agradável.

Ensinar os filhos a serem respeitosos é ter consideração para com os outros, principalmente quando nós, os pais, não estamos perto deles.

Outra forma de respeito é o uso adequado da vestimenta. Não se pode permanecer no tatame sem camisa. Da mesma forma, vestir-se adequadamente é uma maneira de transmitir consideração pelos lugares, eventos e pessoas que estiverem ali.

Nas relações, uma atitude básica de respeito é o cumprimento. Isso parece bastante óbvio. Mas, com as redes sociais, tem ficado muito fácil iniciar uma conversa sem dizer “Bom dia, tudo bem?”. Em casa, você pode ensinar os filhos a cumprimentarem as visitas que chegam. Quando chegar e for embora de espaços comunitários como empresas, clubes e academias, discipline-se a saudar quem estiver ali.

Outra prática do dojô é pedir licença ao professor para sair do local. Aquele ambiente é compartilhado, mas há regras. Quando o aluno pede licença, ele está concordando com as regras e mantendo a ordem. É como se estivesse de visita na casa de alguém. Entender o funcionamento do ambiente e cooperar para manter a harmonia é uma atitude de respeito.

Como foi dito a respeito dos demais valores que trabalhamos ao longo do livro, um princípio se estabelece com simples práticas cotidianas. O respeito também. Introduzir atitudes atenciosas na sua rotina deixará você mais alerta para a necessidade de expressar consideração pelas pessoas que o cercam e os ambientes que frequenta.



## Este é o caminho

O nome original do karatê é *karate-do* . É como em *ju-do*, *tae-kwen-do*. *Do* significa “caminho”, ou seja, a filosofia da arte marcial. No caso do karatê, é o respeito pela pessoa, por seus princípios e por seus objetivos.

O *do* é o que guia o lutador de hoje e o samurai de antigamente. É a escolha. Nem sempre é fácil permanecer nesse caminho. Mas acredito que, quando encontramos nosso *do* , ele se estende por cima do fácil e do difícil. Seguimos por ele quando parece simples, e também quando é desafiador, pois se trata da única alternativa que resta para nós. É nossa escolha de vida.

Comecei este capítulo apresentando o respeito como uma virtude. Mas concluo dizendo que é mais do que isso. É um caminho. Uma escolha de entrega e de compromisso máximo. Dar 100% de si em todas as ocasiões é o caminho do guerreiro.

## CAPÍTULO 7

# A virtude da humildade

*Esteja disposto a aprender*

Por volta dos meus 9 anos de idade, meus irmãos e eu começamos a participar de competições de karatê. Então dissemos ao meu pai que queríamos treinar com ele. Sua resposta foi:

— Quiser treinar comigo, tem que acordar cedo.

Se fosse só acordar cedo, estava bom. O treino começava com a gente dentro do carro, calçando o tênis, enquanto meu pai dirigia. A uns cinco quilômetros da academia, descíamos do carro e voltávamos correndo para o dojô. Meu pai, é claro, voltava dirigindo. Ainda estava escuro — eram por volta de 5h a 5h30 da manhã — quando atravessávamos as ruas de Belém do Pará.

Quando chegávamos à academia, meu pai estava nos esperando para a segunda parte do treino: ouvir a explicação. Tínhamos de nos sentar na posição de *seiza*. É a tradicional postura japonesa, na qual a pessoa se senta sobre

os joelhos. Ele exigia que ficássemos em *seiza* durante toda a explicação.

— Pai, meu joelho tá doendo!

— Cala boca, Lyoto. Não reclama.

Depois começava a parte técnica do treino. Golpes, chutes, socos, *katas* . Quando terminávamos, cansados e suados, ele nos passava a tarefa final: o *soji* , a limpeza do dojô. Essa prática não é muito conhecida nas academias brasileiras de artes marciais, mas é bem comum no Japão. Cada um de nós pegava um pano de chão e, agachados, com a mão, limpávamos todo aquele salão de tábua corrida onde havíamos treinado.

Qual era o benefício de tanto rigor em um treino?

A preocupação maior do meu pai não estava em treinar atletas, lutadores ou campeões. Ele queria formar pessoas de bem. E com essas práticas tradicionais, buscava incutir em nós, entre outras coisas, o princípio da humildade.

Na posição de *seiza* , o aprendiz se coloca em submissão diante do mestre. Ele está de joelhos, aberto a aprender. É uma postura receptiva, e também humilde, diante de quem sabe mais que você. Alguém que já viveu coisas que você ainda não experimentou e já passou pelo caminho que você está começando a trilhar.

Com o *soji* , desenvolvemos a humildade de lidar com a nossa própria sujeira — no caso, o suor. Limpá-lo não é obrigação dos outros. É também uma forma de purificar o ego e encarar nossas imperfeições.

Essa foi a rotina durante todos os anos em que treinamos com nosso pai. Não importava a cor da faixa, nem a idade — a rotina não mudava, nem o rigor e o respeito que ele exigia. Meu pai nunca permitiu que fôssemos arrogantes em uma aula, nem permitia que desrespeitássemos qualquer instrutor que estivesse liderando o treino. Com esse comportamento, ele reforçava os valores do mestre Funakoshi: “Tenha cuidado com as palavras que você fala, pois se você for arrogante, fará muitos inimigos. Nunca se esqueça do velho ditado que diz que o vento forte pode destruir a árvore imponente, mas o salgueiro se dobra, e o vento passa por ele. As grandes virtudes do karatê são a prudência e a humildade”.<sup>[24]</sup>

## **A arte de aprender**

Considero a humildade um traço do comportamento do samurai. Não é um princípio que ele segue. Faz parte do seu caráter, de quem ele é. A humildade se verifica nas palavras modestas de uma pessoa, em sua consideração e respeito pelos outros mas, acima de tudo, na disposição de continuar aprendendo ao longo da vida.

A trajetória de um estudante de karatê é um bom exemplo. Para quem não está familiarizado com essa arte, talvez fique a impressão de que a faixa preta equivale a um diploma de faculdade, como se quem recebeu a faixa preta

tivesse concluído seus estudos no dojô e, a partir de então, fosse um mestre carateca.

É exatamente o contrário. A faixa preta marca o início da jornada, não o fim. Enquanto está nas faixas coloridas, o estudante está adquirindo o conhecimento básico da arte, e equivale, por exemplo, ao período de alfabetização de uma criança. A faixa preta mostra que ele finalmente aprendeu os fundamentos e, agora sim, pode começar a jornada de praticar o karatê.

Chegar à faixa preta significa, então, o início do verdadeiro aprendizado. Neste ponto, o artista poderá se aprofundar na filosofia do karatê-do, como uma criança alfabetizada que consegue ler um livro e compreender a história. A conquista da faixa também lembra o carateca de que sempre haverá algo a aprender. Ele nunca vai alcançar um estado em que não haverá nada de novo para descobrir ou aperfeiçoar. Assim como a faixa preta desbota com o tempo e volta a embranquecer, o carateca sempre pode se aprimorar.

No karatê, o verdadeiro mestre é o que permanece com a mente de um aprendiz.

Embora seja um traço de caráter, creio que a humildade pode ser aprendida e desenvolvida. Buscar mestres improváveis é uma boa forma de treinar uma atitude humilde.

Quando eu era garoto, às vezes meu pai tinha de se ausentar da academia. Apesar de meus irmãos e eu sermos

faixa preta, ele convidava um aluno faixa marrom para puxar o treino em determinados horários. Acredito que ele nos colocava em situações assim para desenvolvermos um comportamento humilde. Jamais poderíamos questionar sua escolha. Ainda mais inadmissível seria desrespeitar a pessoa que meu pai havia posto em seu lugar. Como faixas pretas, poderíamos ficar com a impressão de que apenas nós tínhamos algo a ensinar para as faixas coloridas. No entanto, deveríamos compreender que o outro poderia nos ensinar algo.

O verdadeiro mestre  
é o que permanece  
com a mente de um  
aprendiz.

Um colega menos privilegiado pode lhe ensinar muita coisa. Uma pessoa sem graduação pode ser um grande instrutor. Podemos aprender a todo momento. É só uma questão de estar aberto a isso.

## **Permita-se perder**

Se pudéssemos escolher, acredito que iríamos optar por vencer em todas as situações. Até mesmo naquelas em que não há um prêmio sendo disputado. Faz parte do ser humano, do nosso ego, o desejo de sempre ganhar e mostrar aos outros seu valor.

Porém, se somos humildes o bastante para nos permitir algumas derrotas, vamos sair no lucro.

Como lutador profissional, preciso treinar ataque e contra-ataque. Mas também preciso saber como me desprender de uma chave de braço ou outro golpe de estrangulamento. Só há uma forma de treinar isso: permitindo que alguém me domine e aplique o golpe em mim.

Então, às vezes eu convido alguém para treinar comigo e permito que essa pessoa desenvolva a luta até a finalização. Deixo que ela me domine. Eu preciso sentir o golpe, preciso chegar ao extremo se quiser desenvolver a habilidade. Em um treino normal, eu não chegaria a tal ponto. Mas nesse treino específico, eu não só deixo como quero que isso



aconteça. Estou me colocando em uma situação de risco — ainda que controlada — para aprender uma lição.

E não fique achando que eu, de repente, dou um golpe de mestre de karatê e me desprendo do golpe facilmente. Na maioria das vezes tenho de tocar o oponente e sinalizar para que me solte.

Para alguns, isso pode parecer muito difícil. Não o golpe, mas o colocar-se em uma situação de derrota. De permitir, aliás, que o outro realmente saia dizendo por aí: “Finalizei o Lyoto na guilhotina!”. Não me importo. O foco não é esse. A despeito do resultado do confronto no treino, ainda que pareça que eu tenha perdido, me fortaleci como lutador. Com o treino, eventualmente vou conseguir me livrar do golpe. Mas até lá, serei finalizado muitas vezes.

Expor-se é importante para crescer. Quando você se expõe e se permite perder, descobre novos caminhos. A vitória maior não são as pequenas lutas que você ganha, mas o que conquista no longo prazo. Para isso, é preciso abdicar do ego e aceitar situações sobre as quais você não tem controle. Ceder um pouco ali para ganhar mais adiante.

## **Conquiste respeito**

Entenda, porém, que humildade não é submissão.

Às vezes, temos a impressão de que uma pessoa humilde é alguém sem voz, sem opinião. Uma pessoa bobinha, que aceita sair perdendo de graça. Esse é um grande engano. Ele

enfraquece o sentido real da humildade e faz muitas pessoas optarem pelo caminho da arrogância.

A cultura japonesa considera a humildade uma verdadeira força e um trunfo. Há um provérbio japonês que diz: “A águia habilidosa esconde suas garras”. O sentido é que a pessoa talentosa não precisa se exhibir, porque ela guarda suas forças para si. Dessa maneira, em um confronto, sempre terá um elemento surpresa para pegar o adversário desprevenido. Pensando assim, a arrogância é a verdadeira fraqueza, pois expõe a pessoa inutilmente. Seus inimigos vão saber exatamente como atacá-la e derrubá-la.

Funakoshi costumava dizer a seus alunos: “Não fiquem fortes, mas fracos”. Eles não entendiam o significado desse conselho, e alguns respondiam: “Mas estou praticando karatê justamente para ficar mais forte!”. No entanto, o *sensei* não estava falando de força física. Ele queria que, a cada dia, os alunos descobrissem no que eram fracos, tanto no corpo como no caráter. Para Funakoshi, o indivíduo consciente de sua fraqueza será mestre de si mesmo em qualquer situação, não vai se colocar em riscos desnecessários, embora busque maneiras de fortalecer ou neutralizar seus pontos fracos. “Apenas o verdadeiro fraco é capaz de demonstrar verdadeira coragem.”<sup>[25]</sup>

Porém, não será raro encontrar gente que vê na humildade dos outros uma oportunidade de tirar proveito. E ter sido criado em uma cultura que valoriza a humildade, como o karatê-do, não é garantia de que o indivíduo vai

seguir as regras do jogo. Assim como existem profissionais competentes e incompetentes em todas as áreas, existem caratecas humildes e caratecas arrogantes. Tudo depende de como o propósito da arte chegou até ele.

Já tive de lidar com gente que achava que ter prestígio era motivo para humilhar os outros. Em certa equipe da qual fiz parte, os veteranos obrigavam os mais novos e os recém-chegados — no caso, eu — a lavarem o quimono deles só para, mais tarde, urinarem em cima do quimono limpo e nos obrigar a lavá-los de novo. Isso me revoltava, mas eu sabia que meu posicionamento diante desse abuso seria muito importante. Pessoalmente, penso que a solução não era delatar o atleta. Também não era o caso de eu desrespeitá-lo diante dos outros, porque ele era mais velho e estava acima de mim na hierarquia.

O que fazer, então?

O lugar de ganhar respeito era o tatame. No vestiário, eu poderia baixar a cabeça. Mas, na luta, deveria me posicionar. Era onde mostraria minha técnica e minha habilidade e poderia reivindicar o respeito que me cabia. Como dizia meu pai: “Não importa o que você vai ser na vida. Seja o melhor. Só o melhor tem o respeito, só o melhor pode falar na hora que quer. Seja o melhor, e você terá o respeito que merece”.

Quando morei em uma academia no Japão, um dos lutadores de pro-wrestling da casa era especialmente arrogante. Ele exigia que eu levasse o lixo para fora, e me proibia de ouvir as músicas que eu queria. Eu não discutia

com ele, e fazia o que ele mandava. Até que, durante um treino de jiu-jítsu, eu ganhei todo o respeito dele. Fui dominando a luta até que o imobilizei no chão e o apertei com vontade! No dia seguinte, o cara mudou. Em vez de dar ordens, perguntava se eu queria que ele fizesse alguma coisa. Virei o patrão dele sem precisar gritar nem brigar. Em uma situação de treino — particularmente em uma arte na qual eu tinha habilidade —, mostrei que merecia ser tratado com respeito.

Use a área em que você tenha qualidades para conquistar o respeito das pessoas. É por causa dessas qualidades que você chegou aonde está. Mostre que merece a posição que conquistou e também o respeito dos colegas.

Eu não entrava nas equipes à toa. Estava ali porque queria ser profissional, queria ser respeitado. E tinha as habilidades necessárias para fazer parte do grupo. Era por meio dessas habilidades que eu mostrava meu valor.

O abuso dos outros, na verdade, me motivava a treinar mais, a ficar mais forte e mostrar que não estava para brincadeira. Poderia morrer treinando, mas deixaria claro a que vim. E talvez, numa disputa direta, eu não ganhasse. Mesmo assim, lutaria de tal forma que o oponente teria certeza de que insisti até o último segundo.

Para mim, o sucesso não tem valor sem humildade. O que vale, no fim, é ter conquistado meu sonho pelo caminho correto. Sempre lutei para vencer, e não para debilitar o outro e tirá-lo da luta. Se isso vale no confronto, vale na

vida. A conquista tem de vir sem abusar de ninguém, sem ferir. Deve ser consequência de minhas habilidades. O resultado natural da história que construí.

## Posicionamento

Conhecer suas habilidades e demonstrá-las na hora certa não é arrogância. Humildade não é o mesmo que falsa modéstia. É preciso ser profundo conhecedor de si mesmo para ser realmente humilde. A pessoa humilde não se cala diante do abuso. Ela se posiciona. Faz isso sabendo que lugar ocupa no mundo, e quais são suas responsabilidades.

Mas ela também se posiciona nos relacionamentos cordiais, com a família, os colegas de profissão e os amigos. Não negligencia seus deveres. Não fica quietinha, esperando que os outros decidam a vida por ela. Isso não é humildade, é irresponsabilidade.

O posicionamento é importante. Quem não se posiciona, se perde.

A posição diz respeito aos papéis que você tem na vida, os lugares que têm de ocupar nos relacionamentos. Alguns papéis são conquistados. Outros, vêm com a responsabilidade. Mas todos requerem sua atenção.

Eu, por exemplo, desempenho várias funções: esposo, pai, líder. Minha esposa, meus filhos e minha equipe esperam certas atitudes da minha parte, que têm a ver com minha posição em relação a eles. Se, por acaso, eu não

ocupar o espaço que me cabe, alguém vai ocupá-lo. As posições nunca ficam vazias. Se eu não assumir a função de pai dos meus filhos, alguém vai fazer isso — um amigo, o pai de um amigo, um influenciador das redes sociais. Se eu não preencho o espaço de marido, alguém ou alguma coisa vai preencher. Se eu não exerço meu papel de filho, respeitando meu pai e lhe dando o suporte de que ele precisa, outra pessoa vai preencher meu lugar.

Na minha profissão, também ocupo espaços. Na luta, eu assumo a posição de campeão. Alguém tem de vencer o confronto, e eu entro no ringue disposto a ser essa pessoa. No treinamento, assumo a posição de líder da equipe, ainda que sejam os outros que me treinem, marquem minhas lutas, negociem com os patrocinadores e executem outras atividades. Eu trabalho em harmonia com meu time, mas preciso expressar quais são minhas intenções, minhas demandas emocionais e o que gera confiança em mim. Eles trabalham com base nisso, e não o contrário.

O bom líder ocupa o espaço da maneira certa. Ele se posiciona em relação ao que deve fazer e ao que se espera dele.

Quando você ocupa os espaços certos e o faz da maneira correta, ajuda os outros a se posicionarem também. Eles entendem onde estão e o que devem fazer. É como em um time de futebol: se eu me coloco adequadamente no ataque, ajudo o time inteiro. Na família, assumir o papel de pai

auxilia o filho a exercer seu papel de filho, a mãe a ser mãe, e assim por diante.

### *Conheça os limites*

É muito importante, porém, saber até onde você pode ir em seu posicionamento. A pessoa humilde sabe qual é sua responsabilidade, mas também busca conhecer e respeitar os limites.

Temos vários atletas na academia que estão treinando para serem lutadores de MMA. Sou mestre deles, mas só posso ir até certo ponto na minha orientação. Cada aluno tem sua visão particular do que será melhor ou pior. Apesar da minha experiência profissional, tenho de respeitar a opinião deles.

O bom líder ocupa o espaço da maneira certa. Ele se posiciona em relação ao que deve fazer e ao que se espera dele.



Foi assim, aliás, que meu pai me tratou ao longo da vida. Em determinado momento da carreira, decidi me dedicar ao treino de kickboxing e muay thai. Consequentemente, fui me afastando do karatê. Meu pai não concordava, mas respeitou minha visão, mesmo quando quebrei o nariz e quando fui nocauteado. Ele teve sabedoria para discernir até onde poderia ir em sua posição de pai. Ficava triste, me consolava e dava apoio. Vez ou outra dizia alguma coisa. Até mesmo reclamava com meus irmãos. Mas não insistia.

Da mesma forma, não posso dizer ao meu aluno qual caminho ele deve seguir. Como meu pai dizia, quem vai ser mais triste ou mais feliz se realizar o sonho não sou eu, é o outro. O sonho é dele. É ele quem vive mais intensamente o momento, as vitórias ou derrotas.

Há situações em que não devemos insistir, mesmo que nossa posição permita. Se uma pessoa já tem uma opinião formada, tenha a humildade de dar um passo para trás e deixá-la seguir adiante. Ainda que não me pareça a melhor escolha, decidir por ela é algo que não me cabe. Posicionar-se não é se responsabilizar pelas atitudes dos outros. Não tenho como controlar se meu aluno está focado ou não, se está seguindo meus conselhos ou não. Preciso ser humilde para entender até onde vai minha responsabilidade e onde começa a dele.

Além disso, reconhecer os limites de sua posição envolve reconhecer suas próprias limitações. Você não pode gastar

sua energia se preocupando somente com a vida dos outros. Você também tem aspectos a melhorar em si mesmo.

Definir limites não é uma questão de estabelecer o que é certo ou errado, mas do que é adequado ou inadequado. A vida flui. O que parece apropriado hoje talvez não sirva amanhã. De tempos em tempos, mudamos nossa condição de vida, nossas crenças e prioridades. Precisamos estar ligados à passagem do tempo e às mudanças, a fim de entendermos o que é requerido de nós em cada momento.

### *Não fuja da responsabilidade*

Respeitar os limites não significa não se posicionar.

A falta de posicionamento traz desordem e gera turbulência. Uma vez que dois indivíduos não ocupam a mesma posição num time, se alguém não cumpre sua função, outra pessoa vai absorver a posição dele, mas sem o mesmo resultado.

Se sou omissos em minha liderança, alguém vai assumir meu papel. Como disse, espaços não ficam vazios. Alguém vai comandar o time, minha agenda e meu treino. A pessoa pode até ter a melhor das intenções. Mas isso não significa que ela vá fazer as coisas como eu faria. E isso é complicado porque, lá na frente, quem terá de entrar no ringue e literalmente dar a cara a tapa serei eu.

Não tomar seu lugar implica muitos danos que vão além de você. A derrota nunca é só sua. Sua família sofre as

consequências, seus empregadores ou subordinados também. Omitir-se e deixar que outros façam escolhas que eram suas é falta de responsabilidade.

Às vezes, achamos que ser humilde é deixar que pessoas mais experientes tomem as rédeas da nossa vida. Ouvir conselhos e delegar tarefas é totalmente válido. Temos coaches, psicólogos, terapeutas, mentores, conselheiros e tudo mais. Eles são importantes e benéficos para nossa vida. Mas a decisão final, dentro do espaço que você ocupa, é sua.

Ser humilde não é pretexto para jogar a responsabilidade ou a culpa nos outros. É, em vez disso, estar disposto a aprender para desempenhar melhor o seu papel. É ser leal à sua posição e às pessoas que dependem dela.

### *Suporte a dor*

Mas se posicionar, às vezes, pode ser doloroso.

Em alguns momentos, sua função vai requerer fazer coisas nada prazerosas, como corrigir um filho ou confrontar um colega de profissão. Posicionar-se com humildade é encontrar a melhor maneira de fazer isso sem ofender o outro, mas sem fugir, por mais que lhe doa. Se não fizer isso, a dor será ainda maior no futuro. Como assumir a responsabilidade de ter ficado calado diante de uma situação que só piorou com o tempo?

Quando recebi a suspensão da Agência Antidoping dos Estados Unidos, faltavam três dias para uma luta minha no

UFC. Fui comunicado na quarta-feira, e a luta aconteceria no sábado. Eu estava profundamente abalado. Mesmo assim, meu pai, que estava comigo naqueles dias, me pediu para fazer duas coisas: ligar para o Dana White, presidente do UFC, e para o Dan Henderson, que seria meu oponente, e lhes pedir desculpas.

Não acho que tenha sido fácil para o meu pai me propor uma coisa dessas. Ele viu o quanto eu estava sofrendo. No entanto, cumpriu sua função de pai, como fez em toda a vida, e me orientou a fazer o que era correto.

Foi uma das tarefas mais difíceis que ele me passou. Muito pior que qualquer treino de madrugada. Mas ele estava certo. Eu precisava manter minha posição de atleta profissional. Precisava assumir a responsabilidade da situação e reconhecer que havia prejudicado outras pessoas.

O telefonema para o Dana White até que foi tranquilo, mas Dan Henderson não reagiu tão bem. Ele não aceitou meu pedido de desculpas. Nas entrevistas, não segurou as palavras e disse que eu era irresponsável. Entendi sua frustração. Ele havia investido muito no *camp*, física, emocional e financeiramente. E, agora, a luta não iria acontecer. Ele não poderia recuperar seu investimento nem aproveitá-lo de outra forma.

Porém, anos depois, nós nos encontramos novamente. Ele me cumprimentou e conversou comigo com respeito. Não ficou qualquer mal-estar entre nós. Acredito que seu eu

não tivesse feito o telefonema, não o teria encontrado tão receptivo assim.

## **Humildade na derrota**

Os momentos difíceis servem para provar e revelar quem realmente somos. Todas as virtudes que compartilhei neste livro — e qualquer outra — são altamente testadas quando se atravessa uma situação desfavorável. Porém, se você persiste e mantém o princípio, pode ter certeza: ele já se tornou parte do seu caráter.

Não é diferente com a humildade.

Ser humilde não é tão fácil. Mas não é impossível quando você está cercado por pessoas gentis, quando está vivendo dias tranquilos, e quando já alcançou o que desejava. Por outro lado, preservar a humildade diante da oposição, da injustiça, do sofrimento e da tristeza é o verdadeiro desafio.

A luta em que perdi o cinturão para o Mauricio Rua, o Shogun, foi minha primeira derrota no UFC. E foi uma derrota contundente. Foi doloroso demais, em muitos sentidos. Mas, no hospital, enquanto segurava uma bolsa de gelo sobre o olho inchado, percebi que havia ganhado algo. Em anos de luta, aprendi diversas formas de ganhar. Eu havia acumulado milhares de horas em treinos de diversas artes marciais. Porém, ainda faltava algo, que só a derrota poderia me proporcionar. Naquela noite, estava descobrindo como perder.

Finalmente, me senti um lutador completo.

Ninguém quer ser derrotado, é verdade. Mas se dei tudo de mim e, ainda assim, perdi, há algo a aprender. Não posso perder tempo me lamentando. Devo olhar para meu oponente e me perguntar: onde ele me superou? O que tem a me ensinar? Não que eu deva ir até ele e pedir: “Por favor, me ensine como você fez isso e aquilo”. É bem improvável que ele me ensinaria. Humildade não é se degradar diante do outro. Não preciso me expor para o adversário. O aprendizado parte de mim. Eu tiro lições da vivência que tive.

A derrota me ensinou que se reerguer depois de ter caído é mais difícil do que levantar-se do nada. Mas, se eu não cair, não terei passado por todas as experiências necessárias para ser vencedor. Não serei verdadeiramente forte, determinado, focado e digno. Quando perdi o cinturão, tive a chance de confrontar e vencer meus medos e minhas dúvidas. Pude derrotar meu maior adversário antes de enfrentar outro lutador.

Acredito que, no fim, não é tanto o saldo de vitórias e derrotas que vale, mas a história que conta. É quem você se está se tornando como lutador e indivíduo ao longo da jornada.

Talvez não seja tão óbvio como a humildade vai levar você até o sucesso. Tudo depende, porém, de como você o define.

Ser bem-sucedido, na minha opinião, é encontrar o equilíbrio entre fazer novas conquistas sem perder o que

você mais ama. E a humildade é fundamental para estabelecer o equilíbrio. Entramos para ganhar, mas também sabemos quando é preciso perder. Respeitamos os outros, mas também exigimos respeito. Apreciamos cada situação porque em todas podemos encontrar um novo aprendizado.

No fim, não é tanto  
o saldo de vitórias  
e derrotas que vale,  
mas a história que  
conta.



# Conclusão

## *A próxima geração de samurais*

Samurais eram antigos guerreiros profissionais do Japão. Eram recrutados por reis entre os melhores combatentes de cada região e formavam um grupo privilegiado de guerreiros. Como vinham de clãs e regiões diferentes, com valores igualmente distintos, logo se sentiu a necessidade de haver um código de conduta que os unisse debaixo de uma mesma bandeira. Foi assim que nasceu o *bu-shi-do* , o código dos samurais.

O *bu-shi-do* não estava escrito. Era uma lista de princípios morais passada boca a boca, de uma geração de samurais para a próxima. Dizem que, embora não estivesse registrado no papel, o código estava vivo no coração dos guerreiros.<sup>[26]</sup>

Se o *bu-shi-do* não fosse transmitido pelos samurais, não haveria uma próxima geração de guerreiros. Ou, se houvesse, teriam de começar tudo do zero mais uma vez.

O que mantém vivos os valores e códigos de honra são as pessoas que os praticam. Mas pessoas vêm e vão, e os valores só permanecem se são compartilhados.

Os samurais transmitiam o *bu-shi-do* ativamente, ensinando os filhos e os próximos guerreiros, mas também faziam isso indiretamente, influenciando a comunidade com as suas atitudes. Inazo Nitobe, um pensador e político japonês do século 19, diz que tudo o que o Japão é, deve-se aos samurais, tão grande foi a influência deles em todo o país. Não é à toa que esse código sobreviveu até hoje, inspirando pessoas ao longo de gerações. Chegou ao meu avô, que transmitiu ao meu pai, e ele, por sua vez, o passou para mim. E, hoje, eu transmito a você os valores que me marcaram na minha jornada.

## Transmita

Acredito que o conhecimento só tem valor quando é repassado. Compartilhar é uma maneira de demonstrar gratidão pelo que recebemos. Também é uma forma de contribuição. Dividindo minhas vivências, posso ajudar pessoas a não errarem onde eu errei e a irem além do ponto onde consegui chegar.

Eu me considero privilegiado pela oportunidade que tive de aprender lições preciosas com meus pais. Esses ensinamentos me trouxeram aonde estou. Quando reconto as histórias e lições que vivi com eles, é com a intenção de incluir você nesse cenário para que também seja beneficiado como eu fui.

E você, da mesma forma, pode transmitir às pessoas os bons aprendizados que teve. Nós compartilhamos tanta coisa à toa por aí, por que não investir tempo em transmitir princípios que realmente valorizamos e que poderão ser úteis para os outros? Muitas vezes achamos que, para mudar o mundo, é preciso ter um talento extraordinário ou possuir muito dinheiro. Mas não é verdade. Se você possui um valor ou um código particular que considera digno de ser vivido, repasse isso. Convide as pessoas para suas experiências. Conte sobre como alcançou bons resultados. Acima de tudo, fale a respeito de suas derrotas e seus fracassos e do que aprendeu nesses momentos.

Pode ter certeza de que as pessoas o observam. Em casa, no trabalho, na roda de amigos, você é capaz de influenciar os outros com suas atitudes. Compartilhe o que há de bom e que realmente pode melhorar a vida de alguém. Deixe sua marca no mundo ao repartir ensinamentos.

## **Ensine**

De vez em quando, na academia, reparo em como alguns alunos repetem exatamente tudo o que eu faço. Parece que estou me olhando num espelho. O garoto tem os mesmos trejeitos, dá o soco da mesma forma. Só que eu não ensinei nada disso para os alunos, eles foram aprendendo ao me observar, foram copiando o jeito que eu faço.

Todas as pessoas que estão sob a sua influência refletem você. Parentes, funcionários, alunos, amigos, colegas de trabalho e membros da comunidade. As pessoas que estão sob a sua liderança vão copiar direitinho o jeito como você age. Mas não só isso. Elas também vão imitá-lo nos seus princípios. Vão priorizar as coisas que você prioriza. Talvez não repitam tudo exatamente igual, mas vão se apropriar de muitos pensamentos seus e repeti-los como se fossem delas.

De todas as pessoas, as que fazem isso mais intensamente são os filhos. É por isso que ser pai é educar os filhos 24 horas por dia, tanto perto como longe deles. Conversando e interagindo com eles, ou falando e interagindo com outras pessoas. Eles estão ali, observando, absorvendo e copiando tudo o que fazemos.

Recentemente, a professora do meu filho mais velho chamou minha esposa para conversar.

— Fabyola, o Taiyo está com muita dificuldade na escola. Um dos motivos é que ele não sabe pedir ajuda. Queria que você conversasse com ele e explicasse que ele precisa de ajuda.

Concluímos que não era com uma conversa que o Taiyo iria mudar de atitude. Acreditamos que nossos filhos são espelhos, as reações deles refletem as nossas reações. Pensando, então, no conceito da autorresponsabilidade — o que acontece ao meu redor é reflexo do que eu estou fazendo — a Fabyola começou a reparar em como ela agia: *Que*

*comportamento estou tendo que leva o Taiyo a mostrar esse tipo de reação? .*

Um dia, eu estava com os meninos na sala e Fabyola estava na cozinha. Ela tinha acabado de chegar do trabalho e estava fazendo mil coisas: preparava a comida, ajeitava as coisas, punha a mesa. Tudo isso sem pedir ajuda. Ela achava que nós não iríamos querer auxiliá-la.

Enquanto pensava nisso, entendi: ela tinha acabado de encontrar a resposta para o comportamento do Taiyo. Então Fabyola mudou de atitude:

— Lyoto, você poderia me ajudar? Meninos, podem me fazer um favor?

— Claro, mãe!

Daquele momento em diante, ela começou a lutar contra a sua tendência de ser autossuficiente em todas as situações. Não só por ela, mas pelo Taiyo também. Ela começou a criar situações para que os meninos a vissem pedindo ajuda.

Dois meses depois, a professora chamou a Fabyola de novo.

— O que aconteceu? O Taiyo teve uma melhora tão rápida como eu nunca vi em nenhuma criança. Ele está pedindo ajuda, está falando das dificuldades dele... É outro garoto!

Um ajuste que a Fabyola fez na conduta dela refletiu no comportamento de Taiyo. O que somos reflete em quem nossos filhos serão. Fabyola e eu não nos sentamos um dia com os garotos e resolvemos transmitir os valores que consideramos essenciais para o caráter deles, eles vão

absorvê-los nos acontecimentos do dia a dia. E nós vamos aproveitando intencionalmente as situações cotidianas para ensinar: se eles brigam com um colega, se cospem no chão, se jogam lixo na rua. Tudo é uma oportunidade de ensinar.

## **Insista**

Não deixe que os desafios o impeçam de ensinar e transmitir os valores que você acredita serem importantes. Sempre haverá desafios em toda causa nobre que você se arriscar a empreender.

O primeiro grande desafio está dentro deles. É a personalidade de cada um. Meus alunos me imitam, meus filhos me copiam, mas eles são outras pessoas. Cada um tem seu jeito, seus pensamentos, suas prioridades. Aqui em casa, com os garotos, eu sei que há coisas que posso fazer na frente de um, mas não posso fazer na frente do outro. É desafiador descobrir como cada um vai receber seus ensinamentos e como vai processá-los, mas também é enriquecedor. Às vezes, eles são capazes de interpretar as coisas de uma forma que você não imaginava. No fim, você vai acabar aprendendo com eles também.

O segundo desafio está fora deles: é a influência do ambiente externo. É particularmente difícil em relação aos filhos. Não acredito que criamos filhos para nós mesmos, nós os formamos para influenciarem o mundo. Mas o mundo também vai influenciando nossos filhos. Os garotos

às vezes chegam em casa cheios de ideias diferentes, que ouviram de colegas, professores, em propagandas de TV. Enfim, há muitas fontes. Há coisas com as quais nós não concordamos, e, nessa hora, a forma como vamos reagir vai dizer muito mais do que as palavras que podemos usar. Se você acredita no que tem a ensinar, não desanime. Não ache que é perda de tempo. Este, aliás, é o terceiro desafio: você mesmo.

O nosso emocional pode atrapalhar a melhor intenção. Para ensinar valores, precisamos, muitas vezes, controlar a nós mesmos: o medo, a ansiedade, a dúvida. Como pessoas mais experientes, geralmente conseguimos prever perigos bem antes de acontecerem: isso nos assusta e já queremos impedir nossos filhos, alunos, aprendizes de seguir adiante. Não estou falando que devemos deixá-los quebrar a cara. Mas precisamos ter controle para ensinar um princípio em vez de contagiá-los com nosso medo.

A casa onde morávamos em Belém do Pará, em cima da academia, tinha uma sacada que dava para a rua. A sacada ficava uns 10 metros acima da calçada. Um belo dia, meus irmãos e eu tivemos a brilhante ideia de nos pendurarmos na sacada. Mas do lado de fora.

Minha mãe quase morreu do coração.

Meu pai, ao contrário, teve uma ideia. Ele amarrou umas faixas na gente, e depois amarrou as faixas no corpo dele. Então nos ajudou a ir para o lado de fora da sacada, nos segurando pelas faixas.

Minha mãe quase morreu de novo.

Tenho certeza de que a Fabyola não me deixaria fazer isso com os meninos. De qualquer forma, o ponto é que meu pai nos ensinou que poderíamos confiar nele, e que havia certas coisas que não poderíamos fazer sozinhos. E além de tudo, foi bem divertido.

É lógico que, como pais, temos medo. Queremos proteger nossos filhos de qualquer mal, mas acredito que isso pode ser feito de uma forma que reforce os valores e forme o cidadão responsável, em vez de educar pelo medo e formar uma pessoa insegura.

## **Minha contribuição**

Meu desejo é que minhas vivências sirvam de inspiração a você. Acredito que, embora muitas coisas tenham mudado no mundo, algumas permanecem. Os valores que os samurais guardavam na época deles são os mesmos que procuramos desenvolver hoje. Não acho que o meu jeito é o melhor e nem o único correto. Estou compartilhando o que fiz, e o resultado que obtive.

Acredito que, quando as pessoas buscam as ferramentas corretas e as desenvolvem em sua vida, alcançam felicidade, equilíbrio e sabedoria, não só para elas, mas também para quem está ao redor.

O que fez de você a pessoa que é hoje? Como você conseguiu vencer os desafios que surgiram na sua história?



As lutas que venceu, as dificuldades que o fortaleceram fazem parte de quem você é, e merecem inspirar a vida de outros futuros samurais.

# Agradecimentos

Quero agradecer primeiramente aos meus pais, Ana Claudia e Yoshizo Machida, por terem se encontrado em 1973 e dado início a essa família maravilhosa. Sou grato pelos ensinamentos, pela preocupação que tiveram quanto à nossa educação. Mesmo com quatro filhos, nunca deixaram faltar uma palavra de conforto, dependendo da ocasião. Outras vezes, uma chamada de atenção. Agradeço por todas as reuniões que vocês mantiveram em nossa casa aos domingos, quando morávamos em Ananindeua, no Pará. Foram reuniões importantes para a minha formação. Elas contribuíram para a formação do nosso lado espiritual, que era uma preocupação da mamãe. E também ensinaram valores para a vida — como disciplina, retidão, resiliência, gratidão — por meio das histórias de samurais contadas pelo papai. Agradeço pelo esforço que fizeram para nos dar o melhor. Sempre soubemos que vocês viveram em função da família, e isso foi tremendo, pois nos deu a oportunidade de crescermos como homens de bem.

Agradeço à minha esposa, Fabyola, que me conheceu aos 15 anos. Você viveu praticamente dentro da minha família e conheceu toda a educação que recebi. Muitas vezes, até hoje,

você recorre ao meu pai e à minha mãe para solicitar ajuda. Isso mostra que realmente nascemos um para o outro. Que nosso amor continue da forma que sempre foi: apaixonado e completamente dedicado. Você foi a pessoa que mais me inspirou e incentivou a fazer este livro. Você me ajudou a encontrar criatividade para expressar tudo isso. Agradeço a você com muito amor.

Agradeço aos meus irmãos — Take, Chinzo, Kenzo e o Francisco, que chamamos de Chiquinho: vocês fizeram essas histórias acontecerem. Vocês me acompanharam ao longo de todo o caminho e fizeram cada momento que compartilhei aqui ser valioso. Por meio de nossas brincadeiras, brigas e discussões, recebemos os ensinamentos de que precisávamos. Quando queríamos o mesmo brinquedo, aprendemos a dividir, compartilhar e emprestar. Sem vocês, eu não teria tido a oportunidade de crescer nessa vida maravilhosa que partilhamos. Meus irmãos, com muito carinho, agradeço a todos vocês.

Agradeço também aos meus filhos, Taiyo e Kaito, que me deram a oportunidade de me tornar pai. Pai não só no sentido biológico, mas também no que diz respeito a participar e aprender. Hoje estou no outro lado — já fui filho e hoje sou pai. Estou conhecendo como o coração bate diferente, como preciso ceder e como tenho de ser rígido, mesmo com dor no coração. Estou tendo a chance, que nem todos têm, de compartilhar com vocês os ensinamentos que

o meu pai e a minha mãe me passaram. Amo muito vocês,  
meus filhos.

Obrigado a todos vocês.

# LYOTO MACHIDA

nasceu em Salvador (BA) e foi criado em Belém do Pará (PA). Conhecido como o Dragão, Machida faz parte de um seleto grupo de atletas que deixou seu nome marcado para sempre na história do MMA (Artes Marciais Mistas), consagrando-se um dos principais campeões na categoria meio-pesado ao longo de 11 anos no UFC. Os títulos conquistados fazem parte de uma carreira vitoriosa em todo o mundo das artes marciais – foi campeão pan-americano de karatê, vice-campeão brasileiro de sumô, entre outros.

Considerado uma das personalidades mais influentes do país, Lyoto construiu uma carreira no UFC com um cartel de lutas que soma 26 vitórias contra 9 derrotas. Em 2018, passou a fazer parte do Bellator MMA, evento norte-americano que está entre os mais importantes do esporte. Sua transição para a nova casa foi realizada com base no mais profundo respeito à sua história. Machida tem o desafio de contribuir para o crescimento da organização, abrindo portas para que cada vez mais atletas possam trilhar um caminho como o seu. Sua meta na nova casa é fazer confrontos que o levem de volta ao posto de campeão.

A missão pessoal de Lyoto é resgatar e propagar os valores essenciais para a construção de uma trajetória de campeão. Seu desejo é, por meio do seu trabalho, inspirar as pessoas ao mostrar que é possível recuperar-se de qualquer dificuldade com dedicação, foco e persistência.

1 Ouvi o termo “autorresponsabilidade” pela primeira vez em um treinamento ministrado pelo Paulo Vieira, em 2017. As explicações do Paulo lançaram luz sobre o que meu pai havia me ensinado a respeito de assumir as consequências dos meus atos. Tudo fez sentido. É por isso que uso aqui um termo do Paulo para falar de aprendizados que adquiri ao longo da vida.

2 Esses fatores compõem a “Roda da Vida”, uma ferramenta para analisar a realização pessoal. Veja mais em “Roda da Vida: o que é e como funciona esta técnica de coaching? (Guia Completo)”. Disponível em: <[www.sbcoaching.com.br/blog/roda-da-vida/](http://www.sbcoaching.com.br/blog/roda-da-vida/)>. Acesso em: 6 de novembro de 2019.

3 Donna Freitas. *The Happiness Effect: How Social Media is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost*. Nova York: Oxford University Press, 2017.

4 Idem, p. xv. Tradução livre.

5 *Karate-Do: My Way of Life*. Disponível em: <[www.koreankarate.com.au/assets/pdf/Karate-do.pdf](http://www.koreankarate.com.au/assets/pdf/Karate-do.pdf)>. Acesso em: 22 de novembro de 2019.

6 Giuliana Viggiano. “Entenda o que acontece com o corpo humano na ‘zona da morte’ do Everest”. Disponível em: <[revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2019/06/entenda-o-que-acontece-com-o-corpo-humano-na-zona-da-morte-do-everest.html](http://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2019/06/entenda-o-que-acontece-com-o-corpo-humano-na-zona-da-morte-do-everest.html)>. Acesso em: 13 de dezembro de 2019.

7 Idem.

8 Susan Ratcliff. Oxford Reference Quotation. Disponível em: <[www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191866692.001.0001/q-oro-ed6-00010324?rskey=xWwSai&result=3](http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191866692.001.0001/q-oro-ed6-00010324?rskey=xWwSai&result=3)>. Acesso em: 17 de dezembro de 2019.

9 Rabdomiólise é uma situação clínica na qual o tecido muscular rompe e libera no sangue uma proteína prejudicial chamada mioglobina.

10 *Arrume a sua cama: pequenas atitudes que podem mudar a sua vida... e talvez o mundo*. São Paulo: Planeta, 2017.

11 Gustavo Gouveia. “Shu-Ha-Ri na prática”. Disponível em: <[espiritomarcial.wordpress.com/shu-ha-ri-na-pratica](http://espiritomarcial.wordpress.com/shu-ha-ri-na-pratica)>. Acesso em: 9 de janeiro de 2020.

12 Ron Fox, “Shu Ha Ri”. Disponível em: <[www.aikidofaq.com/essays/tin/shuhari.html](http://www.aikidofaq.com/essays/tin/shuhari.html)>. Acesso em: 9 de janeiro de 2020.

13 Idem.

- 14 Boye Lafayette De Mente. *Japan's Cultural Code Words* . North Claredon, Tuttle, 2004. Versão eletrônica.
- 15 Idem.
- 16 Idem.
- 17 Angela Duckworth. *Garra: O poder da paixão e da perseverança* . Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016, pp. 131, 133.
- 18 Sociedade Brasileira de Resiliência. “O que é resiliência?”. Disponível em: <[sobrare.com.br/resiliencia/](http://sobrare.com.br/resiliencia/) >. Acesso em: 16 de janeiro de 2020.
- 19 No século 19, a palavra “resiliência” era utilizada pelas ciências exatas para estudar a resistência de materiais submetidos à pressão. Mais tarde, começou a ser usada para falar da capacidade humana de recuperar o equilíbrio emocional depois de um trauma ou dificuldade (Juliana Mendanha Brandão, Miguel Mahfoud, Ingrid Faria Gianordoli-Nascimento. “A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens”. Disponível em: <[www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf](http://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf) >. Acesso em: 16 de janeiro de 2020).
- 20 James Fallows. “Rising Sun”. Disponível em: <[www.nytimes.com/2014/05/18/books/review/bending-adversity-by-david-pilling.html](http://www.nytimes.com/2014/05/18/books/review/bending-adversity-by-david-pilling.html) >. Acesso em: 17 de janeiro de 2020.
- 21 Inazo Nitobé. *Bushido, the Soul of Japan* . Disponível em: <[www.gutenberg.org/files/12096/12096-h/12096-h.htm](http://www.gutenberg.org/files/12096/12096-h/12096-h.htm) >. Acesso em: 23 de janeiro de 2020.
- 22 Dorothy L. Sayers. *A mente do criador* . São Paulo: É Realizações, 2015, p. 153.
- 23 Hillel Schwartz. “On the Origin of the Phrase ‘Social Problems’”. Disponível em: <[www.jstor.org/stable/3096946](http://www.jstor.org/stable/3096946) >. Acesso em: 23 de janeiro de 2020.
- 24 *Karate-Do: My Way of Life* . Disponível em: <[www.koreankarate.com.au/assets/pdf/Karate-do.pdf](http://www.koreankarate.com.au/assets/pdf/Karate-do.pdf) >. Acesso em: 27 de janeiro de 2020. Tradução livre.
- 25 Idem.
- 26 Inazo Nitobe. *Bushido, the Soul of Japan* . Disponível em: <[www.gutenberg.org/files/12096/12096-h/12096-h.htm](http://www.gutenberg.org/files/12096/12096-h/12096-h.htm) >. Acesso em: 31 de janeiro de 2020.

FABIANO BARCELLOS



DESCUBRA COMO MUDAR SEUS  
HÁBITOS E REALIZAR O DOBRO  
NA METADE DO TEMPO

))(Academia

# Coragem para vencer

Barcellos, Fabiano

9788542218275

168 páginas

[Compre agora e leia](#)



*Sair do tradicional e romper as expectativas dos outros não é tarefa fácil: é preciso coragem*

Fabiano Barcellos comprova que ser feliz, pleno e se sentir vivo depende de uma qualidade obrigatória: a coragem. Coragem de olhar para si, coragem de assumir o que não está certo na própria vida, coragem de dar o primeiro passo. Pedir para ser feliz é um ato preguiçoso se não vier acompanhado de um objetivo e uma estratégia.

Prepare-se para ler algumas verdades ao longo destas páginas. Dói, mas liberta. E mais do que libertar, pode lhe dar a estrada e pagar todos os pedágios do próximo caminho da sua vida. Porque este não é um livro sobre sonhos, é sobre concretização.

E como só motivação não basta, neste livro o autor mostra os caminhos para entender sua missão, confiar no que faz, administrar seu tempo, vender e buscar sempre mais.

Aprenda os mecanismos da coragem e como você pode, mais do que sonhar, concretizar qualquer objetivo, vencer a sua batalha interior e as inúmeras batalhas exteriores que a vida lhe apresenta.

*"Fabiano é uma destas pessoas que não passa despercebida. É um gigante em conhecimento e generosidade.*

*Como cardiologista, segue cuidando de corações ávidos por desbravar o impossível. Como mentor de negócios,*

*preciso constantemente estar em contato com pessoas que me tirem do lugar e não tenham receios de se posicionar e me dizer o que preciso ouvir."*

*– EDSON MACKEENZY, CEO MACKWAVE VENTURES E  
ELEITO MELHOR MENTOR DO BRASIL PELA  
ABSTARTUPS*

[Compre agora e leia](#)

MONJA  
COEN



PONTO  
DE VIRADA

O que faz uma pessoa mudar?

))(Academia

## Ponto de virada

Coen, Monja

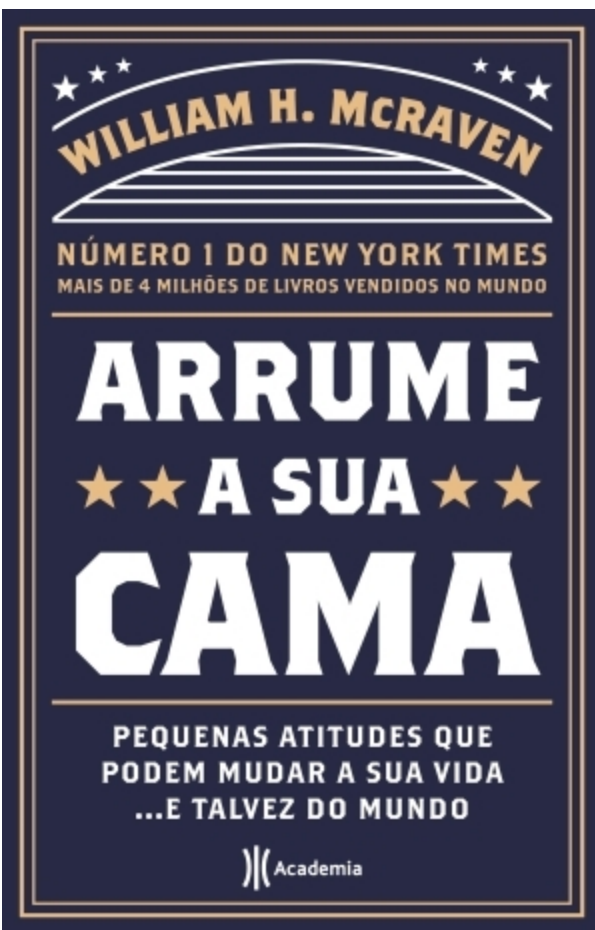
9786555350739

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

A hora é agora Diante de um dos momentos mais dramáticos da história da humanidade é fundamental refletir com serenidade sobre como lidar com os problemas que todos enfrentamos. Uma das maiores líderes espirituais do país, Monja Coen atende a este chamado e faz neste livro um sensível convite ao desapego, como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. Intelectual respeitada, e autora best-seller com centenas de milhares de livros vendidos, Monja Coen reflete sobre importância de aproveitar estes momentos duros para empreendermos mudanças positivas e decisivas em nossas vidas. "O texto da monja Coen foi uma luz sobre minha quarentena", diz a respeito do livro Leandro Karnal.

[Compre agora e leia](#)



# Arrume a sua cama

H. McCraven, William

9788542211702

81 páginas

[Compre agora e leia](#)

"Deveria ser lido por todos os líderes... Um livro para inspirar seus filhos e seus netos a serem o que eles querem ser."

*THE WALL STREET JOURNAL*

"Excepcional, interessante e direto ao ponto." *REVISTA FORBES*

"Repleto de histórias pessoais cativantes e inspiradoras. McRaven ensina nos dez capítulos deste livro como superar fracassos, aguentar as críticas e ajudar os outros." *THE WASHINGTON POST*

Quando foi convidado para proferir o discurso da aula inaugural dos alunos de graduação da Universidade do Texas, o almirante William McRaven pensou em compartilhar suas lições sobre liderança. Afinal, em 37 anos de carreira na Marinha norte-americana, ele exerceu o comando em vários níveis – inclusive tendo sido o responsável pela missão que capturou Osama Bin Laden. O que ele não imaginava é que o discurso fosse parar nas redes sociais, viralizar e ter mais de 10 milhões de visualizações!

Impressionado com o impacto e com o apelo universal, McRaven transformou a palestra em livro onde resume as 10 lições que aprendeu no treinamento das forças especiais. Assim como o vídeo, o livro virou um best-seller – está em primeiro lugar na lista do jornal The New York Times desde que foi lançado.

[Compre agora e leia](#)

DEAN GRAZIOSI

Hábitos

Milionários

*A porta de entrada para  
a riqueza e a prosperidade*



)) Academia

## Hábitos milionários

Graziosi, Dean Robert

9786555351392

288 páginas

[Compre agora e leia](#)

Prepare-se para tomar o controle da sua vida e descobrir o caminho da riqueza! O legendário coach de negócios Dean

Graziosi criou receitas simples de sucesso que o ajudarão a atingir o nível de riqueza e abundância que sempre desejou. Você será capaz de conquistar a vida que sempre sonhou de maneira rápida, fácil e sem estresse. O segredo não é adicionar mais horas ao seu dia, e sim substituir o que não agrega nada ao seu projeto de futuro com hábitos de sucesso desenhados especificamente para ajudá-lo a se tornar a melhor versão de si mesmo. Hábitos milionários dará a você as ferramentas que precisa para reformular radicalmente a sua rotina e abrir as portas da prosperidade. Este livro o ensinará a:

- Escavar fundo para identificar o seu "por que" – o verdadeiro propósito que o motiva e a verdadeira razão que o leva a querer prosperar.
- Expor e superar o "vilão interior" que está o impedindo de crescer.
- Destruir o maior segredo para ser produtivo (e provavelmente não é o que você pensa).
- Acreditar no seu próprio potencial massivo.
- Usar o desafio para uma vida melhor de 30 dias para catapultá-lo para sua nova vida.

[Compre agora e leia](#)





# A sabedoria da transformação

Coen, Monja

9788542209594

185 páginas

[Compre agora e leia](#)

Neste livro, Monja Coen, missionária oficial da tradição Sôtô Zenshû para o Brasil, convida o leitor a lançar um olhar

sobre si mesmo e a rever valores e conceitos. Num texto leve e bem-humorado, conta fatos históricos e situações cotidianas, fala de personagens ilustres e de pessoas comuns. A sabedoria da transformação procura nos conscientizar da importância de refletir sobre as nossas atitudes no dia a dia, para que, fazendo o nosso melhor, possamos ser a transformação que desejamos ver no mundo.

Buscar a paz interior e, conseqüentemente a felicidade, é uma meta a ser conquistada. Através do desafio da vida humana, podemos encontrar um caminho de prática que nos leve ao nosso eu verdadeiro para desfrutarmos de uma vida simples e feliz.

Monja Coen, neste livro, nos presenteia com um texto claro e objetivo, recheado de amor ao próximo. Através de reflexões sobre acontecimentos ocorridos e experiências vividas, a autora ajuda ao leitor a refletir sobre suas atitudes e a buscar a transformação.

[Compre agora e leia](#)



*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>