

Aula 032- COMO LIMPEI MINHAS LENTES (e um pouco da minha historia)

Salve pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais uma aula aqui no Reservatório de Dopamina. Hoje a gente vai falar, na verdade, uma aula continuação da aula que a gente fez na semana passada sobre como suas lentes estão sujas. Fiquei muito feliz com o feedback da aula. O pessoal acho que se identifica bastante com aqueles temas devido à aplicabilidade prática. A gente acaba se olhando, a gente acaba se observando e a gente acaba fazendo uma distinção de quem somos nós dentro de um ecossistema social e dentro em relação ao tempo. Então quando você se localiza no espaço-tempo é muito bacana, porque você consegue, mesmo que o resultado seja alguma coisa que causa um certo desconforto, ainda assim é um resultado bom. Nesse caso, o desconforto é necessário porque você consegue ter um ponto de partida, você não fica perdido.

Eu costumo dizer que quando a gente faz essas conceituações, a gente acaba se encontrando dentro de um espaço-tempo, isto é, aonde você está no mundo em relação a quando você está no mundo. Então você se localiza do ponto de vista qualitativo, isto é, o quão bom você é e do ponto de vista quantitativo, que é o quão bom você pode eventualmente vir a ser. E quando a gente tenta olhar para as nossas lentes e para as sujeiras que a gente tem nas nossas lentes, a gente tem a possibilidade de tentar, pelo menos, se localizar no espaço-tempo. Insisto, mesmo que o resultado seja ruim, ele é bom porque te dá noção, te dá perspectiva. Então, muita gente fala assim, putz, Azzlin, percebi que minhas lentes estão sujas. E isso me gerou um certo desconforto e me gerou uma certa tristeza. No entanto, pessoal, vocês têm que perceber que o fato de você perceber que as lentes estão sujas... E aí, salvo parênteses aqui, se você está vendo essa aula sem ver a aula anterior, imediatamente antes dessa, você vai ficar totalmente perdido e não vai ter noção nenhuma do que eu estou falando.

Então, assiste a aula anterior. Quando você percebe que as suas lentes estão sujas, você, de certa forma, abre espaço para uma intervenção. Ou se você não conseguir fazer nenhum tipo de intervenção, pelo menos você sabe o que está acontecendo. A gente costuma dizer na psicologia que isso é uma metacognição, é um metapensamento. Você pensa sobre você. É um metapensamento. Não tem os artigos científicos na literatura chamados de meta-análise? Sabe quando você vê uns artigos que os autores falam, a meta análise sobre intervenções de não sei o que, dor lombar, sobre medicamento, não sei o que, no quadro clínico x. Meta análise é uma análise sobre outras análises, então meta análise é um artigo que faz uma análise sobre outros artigos que fizeram análise. Então você tem as análises, você tem uma meta análise em cima. Quando você encontra uma, quando você tenta fazer esse tipo de raciocínio de ver as suas lentes, o quanto elas estão sujas, o quanto é real a sujeira que elas têm, e o quanto principalmente elas estão distorcendo o mundo, você acaba fazendo um olhar de cima do seu comportamento.

Então, seu comportamento está aqui e você se vê de cima. É aquela pessoa que fala assim, cara, eu não posso ir no bar porque eu sei que eu vou beber, cara não posso ir naquele ambiente lá porque eu sei que tem dois ou três conhecidos que vou acabar ficando mal. Quando você sabe disso é muito diferente de você, eu não sei por que eu não paro de beber, eu não sei por que eu fico mal, entende a diferença? Num você tem noção, então beleza, você vai ao bar, ok, você sabe que vai ser foda, aí mesmo, vou sair numa festa, mas só merda os outros dois dias porque eu sei que o meu sono vai desregular e eu vou ficar de ressaca é outra coisa cara você joga o jogo sabendo das regras com o manual embaixo do braço é muito mais fácil é muito melhor só que muitas vezes você entender esse manual pode gerar algum tipo de desconforto em você tá no entanto tem que saber, vai jogar o jogo alienado então assim nesse vídeo aqui eu falei no outro vídeo que não ia ser um vídeo longo eu acho que acabou sendo eu acho que esse aqui não vai ser um vídeo longo, eu espero.

Eu tenho os bullet points aqui pra falar pra vocês e espero que não fique muito tempo neles.

Porque é um vídeo um pouco mais pessoal, tá? Tomei a liberdade de fazer um vídeo um pouco mais pessoal. Eu vou contar pra vocês como que eu descobri que minhas lentes estavam sujas, eu vou contar pra vocês qual é a sujeira que estava na minha lente e vou contar pra vocês como eu limpei a minha lente. Então você tem que assistir a aula passada, senão você não vai entender esse vídeo. Primeiro ponto, então, vamos começar. Vocês sabem que eu sou um cara que cresci no interior, numa cidadezinha lá no interior do Rio Grande do Sul, a cidadezinha onde eu morei tinha... Eu morei, na verdade, eu nasci numa cidade que hoje tem 2 mil habitantes, eu morei, eu me mudei pra uma cidade ainda nenêzinho que tinha 7 mil habitantes, sim, 7 mil habitantes, talvez a sua escola tenha mais gente que a minha cidade, talvez a UFES, que é onde eu fiz o meu doutorado, que é onde eu estou fazendo o meu doutorado atualmente, fiz o meu mestrado, ela tem 50 mil pessoas entre alunos e funcionários, em 5 cidades que eu cresci.

Eu fico muito orgulhoso disso, eu sei que pra muita gente... Eu lembro quando eu cheguei aqui, eu descobri que tinha um restaurante universitário que dava almoço e comida por R\$1,50. Eu fiquei muito feliz. E a primeira vez que eu fui no restaurante universitário comer feijão, arroz, carne, salada, fruta por R\$1,50... Eu falei, caralho, eu tô no paraíso aqui, velho. Eu vou comer bem, graduação só comendo miojo com salsicha, fudido, sem dinheiro. Eu vou comer muito bem agora, agora é a minha vez. Tanto é que eu almocei e jantei todos os dias no RU, durante o meu mestrado e parte do doutorado. Eu lembro da primeira vez, só pra vocês terem noção do quanto é fácil pra mim me sentir bem, né? Por isso que esse delta é muito legal. Quando você tem um delta muito grande você se satisfaz com um pouco eu fui no RU a primeira vez que eu fui era fevereiro de 2018 fevereiro de 2018 eu fui a primeira vez comer que eu entrei no mestrado e vou chegar nessa parte da história mas quando cheguei na fila do Hu e reclamando do que só davam duas carnes alguma coisa assim e eu nunca estive tão feliz em poder comer num restaurante universitário por 1,50 e as outras pessoas estavam reclamando então olha como interessante né talvez eles não têm culpa em reclamar porque eles cresceram naquele ecossistema e portanto aquilo é o normal pra eles, eles não tinham a referência e o delta de onde eu saí isso é muito bacana, eu vou tentar contar pra vocês aqui isso se não te interessa essa parte, pula esse vídeo aí eu cresci então numa cidadezinha, eu nasci numa cidade de 2 mil habitantes até a minha adolescência eu me mudei pra uma cidade de uns 7 mil habitantes e depois, até o início da minha adolescência, depois eu me mudei para uma cidade de 18, 20 mil habitantes. Foi melhorando bastante. Nessa cidade de 18, 20 mil habitantes eu fiz o meu ensino médio, parte do meu ensino fundamental e do meu ensino médio, onde eu sofri bastante bullying. Bastante bullying. Eu estudei em escola pública, não estudei em escola particular.

Na realidade, na cidade onde eu morava nem tinha escola particular, para vocês terem noção. Eram duas escolas públicas apenas. Duas escolas públicas de ensino fundamental e uma escola pública de ensino médio. Não tinha escola particular para estudar. Sabiam que era isso? Os crianças e os adolescentes que iriam estudar em escola particular, os pais mudavam eles de cidade para uma cidade maior ali por perto. Então, eu sempre cresci em escola pública, e escola pública é violenta, escola pública é um ambiente bastante hostil, por conta da pouca estrutura, do pouco preparo dos professores, muitas vezes eles ganham pouco, eles não têm muitos recursos de manobra para conseguir fazer algum tipo de construção, muitas vezes as pessoas que estão ali devido ao baixo apoio familiar, os pais jogam a pessoa na escola colocam todo o peso em cima dos professores, falando com os professores que tem que educar os filhos, quando na realidade os professores tem que dar a educação acadêmica, literária, mas não necessariamente educar sobre valores, etc.

Então, na escola pública eu sofri muito bullying, cara. Bastante bullying, principalmente no ensino fundamental. Depois no ensino médio foi um bullying mais social. No ensino fundamental eu sofria bullying físico. Eu sofria jogar futebol, etc. Era tenso, porque tinha violência. Era bem complicado, era bem tenso. Eu lembro que na época, inclusive, eu fiz catequese. Não sei se você sabe o que é catequese. Porque os meus pais são católicos, então eles me colocaram na catequese e era um

lugar onde eu gostava bastante, porque era um refúgio, né?

Eu não tinha problema em sofrer bullying na catequese, porque ninguém fazia bullying dentro de uma igreja. Então, eu cresci nessa cidade, eu cresci nesse ambiente sofrendo bastante bullying. Talvez por isso que eu evito, não curto muito atrito essas paradas sabe sou um cara mais... talvez até por isso que hoje eu não saio tanto sei lá não gosto de me expor muito a possibilidade da existência de violência física, eu acredito, não sei não tenho muita certeza, embora uma vez eu briguei com alguém, uma vez eu briguei com um moleque lá dei um soco nele na adolescência e depois disso nunca mais tive nenhum problema.

Eu sempre fui muito político, no sentido de falastrão. Eu sempre consegui, quando necessário, conversar e articular e tentar chegar em algum tipo de acordo por meio da troca de ideia entre os interlocutores. Então eu sempre fui meio falastrão nesse sentido, embora sempre tive muito problema de me expor quando tinha muita gente, né, publicamente, em trabalhos e avaliações. Eu vou chegar nessa parte quando eu falo da faculdade. Então, cresci nesse contexto, né, sofrendo bullying. Não foi um bagulho bizarro, assim, mas teve, teve um componente importante na minha vida. Eu jogava futebol na época, então eu era relativamente bom no futebol e era uma das minhas cartas de troca. Então eu jogava bem futebol. A galera do bullying, os carrancudos da escola, acabavam me aliviando pro meu lado, porque eu jogava relativamente bem futebol.

Então isso me dava um certo alívio. Na graduação eu fui morar numa cidade de 80 mil habitantes, então já foi um avanço, pelo menos tinha shopping e eu podia comer McDonald's na cidade. Subway, já tinha Subway e McDonald's na cidade. Isso meu, com os 18, 19 anos. Primeira vez que eu comi um Subway, acho que eu tinha 20. Saca? Primeira vez que eu tomei um milkshake, acho que eu tinha uns 19, 18 anos. Até então, não sabia o que era isso. Nessa época, então, mudei para graduação, numa cidade também do interior. Fiz graduação com o FIES, não sei quem sabe, pago até hoje o FIES. Todo mês vem aquele boletim esperto para eu pagar. E o meu pai e a minha mãe pagavam a minha moradia. Eu consegui uma bolsa, mas para o final da graduação eles me mandavam dinheiro.

Como era no interior, eu acabava pagando R\$300,00 de aluguel, morava com um amigo que hoje é meu sócio na clínica, inclusive o João. E como era no interior, o aluguel era muito barato, né? Extremamente barato, porque, enfim, muito barato morar no interior. E eu... E eu morava longe da faculdade, ia de busão pra faculdade todas as noites, eu estudava de noite. O que era uma merda pra mim, porque na época não tinha ciclo sério. Por isso que eu digo, cara. Esse dia eu até tava falando com um amigo meu vocês que tem sei lá, 18, 19 anos, 20 anos, que estão regulando agora o seu ciclo e estão organizando as coisas agora, vocês vão se transformar em umas putas máquinas, porque quando eu estava lá eu nem sabia o que era isso, eu dormia 4 da manhã, acordava exausto, não conseguia estudar, era uma merda, era tudo uma merda e aí é aquele jeito, né?

Miojo com salsicha, uma geladeira que não tinha parte da gaveta e congelava tudo que tinha na primeira grade, não tinha máquina de lavar, eu já falei num outro vídeo aqui que o meu método de lavagem a seco, um método extremamente revolucionário e moderno de lavagem a seco de roupa era passar desodorante, né? regiões de alta densidade de poluentes, digamos assim, principalmente na parte posterior, na parte de trás da sua cintura, mais ou menos, mede um palmo para baixo do umbigo e vai para trás. Ali naquela região onde tem uma alta densidade de partículas contendo cheiros desagradáveis, quando aquilo ali se tornava muito concentrado, você acabava dissipando aquilo ali com desodorante. Em outras palavras, para tornar um pouco mais fácil isso daqui, mais pedagógico, passava desodorante na parte da bunda da calça quando começava a feder demais.

Então, como eu não tinha máquina de lavar, esse era o meu método, né? Você passava ali ó, e

você é acabava colocando ela um pouquinho no sol cara ela ficava zero zero uma calça nova zerada não precisava durar um tranquilamente um mês um mês e meio aí quando eu ia pra casa levava pra minha mãe lavar que ela tinha máquina então cara era isso minha vida na graduação era tinha quatro calças jeans um all-star é preto que depois ficou cinza depois que ele estragou comprei outro azul que hoje está cinza também, todos os All Star com cinza com o tempo, e uma botina, e aí de camiseta, qualquer foto que vocês forem me ver na graduação, existe uma altíssima probabilidade de eu estar usando preto, na realidade até hoje uso preto, tudo que é do RD e tal, eu sempre falo pro pessoal fazer preto ou branco ou cinza, ou azul, no máximo azul marinho, não sei por que, eu gosto de roupa preta ou cores simples né, fica mais fácil, sei lá, mais simples então existe uma alta probabilidade porque eu tinha isso, tinha duas camisas sociais pretas, camisas pretas, calças e uma butina e um all-star esse era o meu jogo, era isso que eu fazia, até o sexto período da graduação basicamente, até o quinto, sexto período bebedeira, cigarro e boteco. Na época era barato tomar um porre, você comprava ali uma vodka chamada Popokelvis, vocês talvez não conheçam. A garrafa na época era de plástico, hoje eu descobri esse dia pesquisando na internet para fazer um story que a garrafa ficou de vidro agora, então as coisas estão pelo jeito ficando modernas e meu era barato velho, era barato né, as coisas eram baratas pra fazer.

Juntava ali uma galera, dava pra ficar. Eu lembro uma vez que eu fui no supermercado, no início da graduação, no supermercado de uma rede chamada Nacional, nem sei se tem onde você mora aí, acho que hoje é do Walmart. Entrando no supermercado tinha um banner, um pôster gigantesco, falando assim, Long Neck de Bohemia, 98 centavos. Na época, na época eu... não sei se eu posso falar isso aqui, se pode dar algum problema legal, acho que não né... na época digamos que eventualmente pela baixa capacidade financeira, eu pegava uns rolos de papel higiênico emprestado da faculdade e levava pra casa. Estava ali em cima, quando tem aqueles dois ali, sem querer um caía dentro da minha mochila e eu levava pra casa, não precisava comprar papel higiênico, né? Já economizava mais um dinheirinho ali. Então, eventualmente deslizava um rolo e eu chegava em casa e ele ficava dentro da minha mochila, cara.

Fala, puta que pariu, deslizou o rolo aqui. Não façam isso, obviamente, vocês não vão fazer isso, mas eram umas coisas que aconteciam sem querer. Não era sempre, mas quando as coisas apertavam, pipocava alguns rolos na minha mochila. E nesse dia eu fui e não estava, não tinha, isso acontecia né pessoal, sei lá, uma vez a cada seis meses assim, quando realmente o negócio ficava ruim. E aí uma vez eu fui no nacional, falei hoje vou comprar aqueles rolos bonitão, aqueles folha dupla para limpar que vai ficar uma belezura, porque você sabe né, que os da faculdade são como se fosse uma lixa. Chegando lá no lugar, vejo essa placa, imagina um cara semi com sobrepeso precisando, querendo tomar uma cervejinha no final de semana, chega num lugar pra comprar pasta de dente, papel higiênico e material de limpeza pra casa, se depara com um negócio desses. O que você acha que aconteceu? Obviamente não comprei nada pra casa e a gente comprou, eu e um amigo meu, tudo em cerveja. Muitas. Se eu não me engano tinha dado 150 long necks, velho.

A gente levou pra casa 150 long necks. Então, essa era a minha vida na graduação até esses momentos aí. Por que que isso tudo aconteceu? Pessoal, agora o ponto mais sério aqui, só pra vocês terem uma noção da construção, né? Por que eu tinha esse comportamento, vocês acham, de eu ter essa necessidade de fumar, beber, etc? Porque é vida de interior, cara. As cidadezinhas que eu cresci durante o meu ensino médio e parte da minha... ali, fundamental e médio, o que se faz? Eu não sei quem de vocês é do interior, mas em cidade do interior, o programa do final de semana é você pegar o seu carro e ficar dando voltas na praça da cidade, ouvindo música bastante alta e tomando vodka com energético. Esse é o programa. É isso que você faz para pegar a menina, é isso que as meninas vão para a praça e ficam sentadas no banco pra olhar os caras passarem de carro, é o que se faz no interior e se você não faz isso você fica fora do rolê, você é um cara isolado, você não tá no rolê. Então, festa do interior, rolê do interior de final de semana é isso, você tem um carro, é por isso que toda molecada a primeira coisa que faz é comprar um

carro, enchem de som e vão pra praça beber vodca com energético e escutar música o dia inteiro no final de semana e ficar olhando pras menininhas e aquilo ali que acontece. E não tem como ser diferente porque não tem o que fazer.

Até antes disso, as famílias do interior, antes de existir essa possibilidade, tinham filhos, por isso que, sei lá, você vê um cara do interior e tem 12 filhos, porque não tinha o que fazer, não tinha nada para fazer, as pessoas transavam e tinham filhos para se enterter. Então, era o que dava para fazer, era o que tinha para fazer e era o que eu fazia, porque não tinha outra possibilidade, não existia uma janela de comportamento que eu poderia tentar explorar, o meu mundo era aquilo ali, era como se eu estivesse dentro, é por isso que eu falo, o meu comportamento era aquilo, eu não conseguia fazer um meta-pensamento sobre o meu comportamento, porque não existia esse meta-pensamento, dentro da bolha, vivendo ali e era como se você estivesse agora no seu quarto, na sua sala e as paredes são o finito, não tem nada além daquilo. Quando eu me mudei para graduação e acabei percebendo, principalmente com a internet, comecei a acompanhar mais pessoas, na época eu acompanhava muito o Leandro Twin, por exemplo, que é um cara que hoje dá aula aqui no RD, olha que loucura isso, cara.

Na época eu tenho uma aula para o plano anual, quem é do plano mensal não tem acesso a essa aula, mas quem é do plano anual tem. Uma aula do Twin, do plano anual, eu acompanhava muito o Paulo Muzi, que tem uma aula dele também no plano anual. Eram pessoas que para mim, era como se eu estivesse no meu quarto, aquilo era o meu mundo e existia um filete de luz entrando, sabe, está tudo escuro, tem um filete de luz entrando assim, e eu estava tentando me guiar para chegar naquele burquinho ali e ver o que tinha fora daquele buraco, o que tinha fora daquele contexto comportamental, o que tinha fora daquele repertório de comportamentos que eu apresentava. A internet me possibilitou isso. É por isso que eu sempre falo, a internet é uma excelente ferramenta se você souber usar ela a seu favor.

E foi graças à internet, por exemplo, que eu comecei a correr. Aí na graduação, eu já estava entendendo que aquele rolê ali que eu estava desenvolvendo não era o único possível, que aquele repertório... Imagina, é como se tivesse um cardápio, e naquele cardápio tem todos os comportamentos que você pode executar. Sair, beber, estudar, não sei o que, está tudo ali. Quando comecei a acompanhar mais pessoas é como se entrasse novas possibilidades no cardápio, então posso treinar, eu posso comprar o whey protein, que legal cara, olha só, existe um mundo de pessoas que ficam falando sobre como estudar importante lá naquele lugarzinho chamado RD, existe um mundo de pessoas que falam que treinar é importante, lá naquele lugarzinho chamado RD, existe um mundo de pessoas que se importam com saúde financeira lá naquele lugarzinho chamado RD. Então isso vai implementando novas opções comportamentais no seu cardápio. Na terapia comportamental, no behaviorismo, a gente chama isso de repertório comportamental, quantos comportamentos você consegue executar e você tem a possibilidade de executar. Então na graduação chegou um determinado momento que devido à construção de experiências que eu vivi na minha infância e adolescência eu acabei não tendo... na verdade as minhas lentes sujaram porque eu não tinha... aquele era o meu mundo, eu não estava enxergando o mundo real.

Eu estava... as lentes elas sujaram como se tivessem sujas nas bordas. E elas afunilaram a minha visão, formataram a minha visão, achando que apenas aquele lugar ali era o mundo real e não existia nada fora daquilo. Nunca imaginei que poderia estudar e ser reconhecido por estudar naquela época. ou que existiam pessoas que só falavam de treinamento físico e viviam isso, viviam esse esporte, que era legal viver esse esporte. Por vezes, nesses contextos, é piada você viver esse esporte, é piada você estudar. E aí você tem que voltar lá na aula 27, assistir o que eu falei lá na aula 27, de como a sociedade emborreça a concorrência. Então a internet foi um filete de luz que entrou ali e eu consegui por meio dela, usando ela de forma inteligente, acompanhar determinadas pessoas que começaram a modular o meu comportamento e o meu ambiente, ou seja, o meu ambiente começou a se modular por meio da internet e eu comecei a perceber que

aquilo ali não era aquilo ali, cara. Ou seja, ali eu identifiquei que as minhas lentes estavam sujas e que eu estava vivendo dentro de um recorte da realidade.

E cara, é sufocante quando você descobre que está vivendo dentro de um recorte social, dentro de um recorte de realidade. É sufocante, parece que você está dentro de uma sala gigantesca, sabe? A sala é enorme, tem muita coisa para você explorar, mas você está aprisionado num cantinho dela com uma parede fechando e você não consegue ver a sala. Tem um mundo inteiro lá fora pra se explorar, mas você está em um metro quadrado aqui, fechado aqui. Então, na graduação, quando eu comecei a perceber que as minhas lentes estavam sujas e que todo aquele espectro de comportamento que era pobre o meu repertório comportamental, eu tinha que aumentar aquele meu repertório comportamental e, principalmente, eu tinha que modular, na época eu não sabia isso conscientemente, mas eu tinha que, de alguma forma, encontrar novas possibilidades de contextos para conviver e viver.

Aí eu comecei a correr, comecei a frequentar fóruns de corrida na internet, comecei a assistir canais de Youtube de musculação e corrida. Volta e meia eu trazia algum amigo do meu ciclo social pra isso, eles começaram a correr, começaram a treinar. E eu fiquei um chato, cara, porque eu só falava disso. Eu lembro uma época que eu não tinha dinheiro, eu fazia hipercalórico caseiro cara eu lembro que eu usava aveia em flocos, cacau, que mais que ia haver em flocos, cacau, termogênico natural também canela era horrível velho mas era muito ruim claro a pior coisa de todas assim era nossa senhora tinha que tomar aquilo. Nossa, até hoje eu lembro do gosto daquele negócio. Tomar aquele gostinho final de canela. Mas eu comprava tudo em saco, porque eu não tinha dinheiro, né velho? Comprava tudo em saco na feira e misturava numa grande bacia e colocava dentro de um pote. Era meu hipercalórico caseiro, porque como eu não conseguia comer muito, eu usava aquele hipercalórico para dar um gás ali nas calorias. Então, eu comecei a encontrar novas possibilidades de comportamento e comecei a encher o saco de todo mundo em volta.

Eu só falava disso, todo mundo começou a fazer hiperfalórico comigo, todo mundo começou a ir nessa direção. Alguns se afastaram, outros ficaram perto e assim foi. O seu comportamento vai afunilando para um novo contexto e está tudo certo. Então eu identifiquei que as minhas lentes estavam sujas e eu estava... Que eu era ruim, cara. Na verdade eu percebi que eu era um merda, assim. Eu percebi que eu não conseguia apresentar um trabalho. A primeira vez que eu fui apresentar um trabalho na graduação, o professor quase mandou eu voltar pra casa. Eu quase tive um pânico apresentando. Depois daquilo eu traumatizei e não conseguia mais perguntar, cara. Eu tinha perguntas pra fazer, eu não conseguia perguntar porque eu tinha medo de ser uma pergunta ruim e eu tinha medo que os meus colegas iam me achar burro. E eu não perguntava. Muitos colegas me achavam extremamente chatos porque depois que eu comecei a conseguir fazer uma pergunta ou outra, eu era o chatão da turma porque eu só perguntava. Muitos professores me achavam chato, me achavam chato porque eu só perguntava. Quando tinha congresso eu enchi o saco dos professores para a gente meter trabalho para eles, pagar o banner e eu dava um jeito de tentar ir com as passagens, ia de ônibus, já fui em congresso, eu fiquei 26 horas dentro de um ônibus, quando eu fui para a Foz do Iguaçu no congresso de psicologia cognitiva, fazia vaquinha dos professores para eles pagarem minha passagem ou pagarem a minha inscrição e em troca eu levo o banner do trabalho deles pra apresentar.

Cara, eu dava meu jeito, velho. Eu lembro uma vez que eu fui pra Foz do Iguaçu, eu fiquei 25 horas dentro de um ônibus. Eu lembro que eu passei frio de madrugada e eu me tapei com a minha toalha, cara. Com a minha toalha. Eu fiquei num hostel que tinha barata no chão, velho. E o meu almoço e janta foi taquinas. Taquinas. Taquinas, cara. Eu dava um jeito, cara. Eu ia. Eu ia fazer. Inclusive eu tenho uma foto desse...

desse evento em algum lugar. Vou tentar encontrar depois. Eu fazia, velho. Eu dava meu jeito. Eu tentava... tentava fazer. Porque eu queria sair daquele lugar. E eu sabia que pra passar no

mestrado eu tinha que ter um currículo um pouco melhor. Então eu tentava fazer. E eu percebi nesse tempo que eu precisava fazer. E nessas viagens eu tentava levar um pouco do meu hipercalórico pra ver se eu conseguia dar uma alimentação líquida, porque eu sabia que ia ser foda. Daí eu via todos aqueles estudantes de federal, ricos, indo pro restaurante comer. E eu indo pra aquele hostel cheio de cara faz igual a sul foi foda velho eu acho que foi no congresso de 2017 ou 2016 esse congresso a cada dois anos lembra exatamente e faz igual a ser extremamente violento cara tive que dibuzão da rodoviária até o cara foi foda velho foi foda foi foda foi a pior semana da minha graduação inteira acho cara porque era um misto de vai dar errado, daí eu cheguei naquele lugar eu era um dos poucos banners, você vai pra congresso e você apresenta os banners você ia passando os banners tudo com experimento, com camundongo, com humanos, com eye tracking, com EG com não sei o que, e o meu banner era um relato de caso de um paciente que eu atendia na clínica escola que é o...

não é nem pesquisa, você escreve um banner e nem sei como é que foi aceito aquilo pra apresentar no congresso e dava pra ver que o pessoal da faculdade das faculdades maiores, alguns passavam e me olhavam dos pés à cabeça, sabe? eu com uma calça larga, as minhas calças desodorante e apresentando um banner de relato de casa, dava pra ver um certo menosprezo no olhar dessas pessoas É foda, cara, é foda. O mundo acadêmico, eu não sei quem aí é do mundo acadêmico, mas o mundo acadêmico é um ego, mas do tamanho de um prédio, velho. É um ego gigantesco, uma disputa de ego, pra quem publica melhor, quem publica em revista melhor, é foda. Vocês de fora não sabem, mas quem tá dentro sabe do que eu tô falando. Se você tá dentro do mundo acadêmico, comenta aqui embaixo se não existe um puta de um ego no celular.

Eu conheço história de laboratório, pessoal, dos caras sabotarem experimentos de colega de laboratório. De ver que o animal tá sem ração, quem trabalha com animal, e não colocar ração no animal. E não avisar o amigo. E chegar o cara no outro dia e o bicho tá morto, porque o colega não botou ração. Estragou o experimento inteiro, que tava há três meses ali o animal em dieta. E vai ter que começar de novo. Perdeu três meses da vida. É foda, velho. O mundo acadêmico é foda. Foda. Eu comecei a descobrir isso na graduação. E eu... cara, era... Minha vida era assim. Eu tinha que dar meus pulos, deixava de fazer muita coisa.

Nessa época eu comecei a correr, porque era o esporte mais barato. Era só ter um tênis e uma bermuda. Eu sempre quis ter um Garmin, um relógio desses. Era meu sonho. Eu lembro uma vez que eu fiquei no mercado livre tentando encontrar um e tinha um modelo do garmin que era um vermelhinho e tinha usado por uns 180 reais e eu... enfim, eu não pedia pro meu pai, né cara? meu pai... tipo, os caras tinham que fechar a geladeira rápido assim pra ele não gastar tanta luz e me mandar dinheiro e eu namorava aquele Garmin, sabe?

Pensei em fazer correções de trabalho, pensei em fazer um monte de coisa pra tentar conseguir comprar. Tipo, daria pra comprar, mas eu não poderia ir num congresso. Daria pra comprar, mas eu ia ter que comer muito mal durante... É foda, era uma decisão, era luxo. Eu poderia comprar, mas seria um puta luxo. E eu sempre quis ter um Garmin, sabe? E... E era foda, assim, era tenso. E a graduação essa era a minha correria, sabe? Eu estudava pra caralho. O meu quarto da graduação, depois do quinto período, quando eu comecei a perceber que eu não conseguia apresentar um trabalho, velho.

Eu percebi que eu não conseguia apresentar um trabalho, sabe? Que merda! Comecei a perceber que não conseguia falar, não conseguia perguntar. Pô, eu tô fazendo uma faculdade, eu vou ter que pagar essa merda aqui no futuro e hoje eu tô pagando. E eu não conseguia perguntar, porque eu tinha vergonha, eu tinha medo, eu tinha pânico, meu coração vinha aqui, velho. Eu senti uma batata aqui na minha garganta, quando eu ia fazer uma pergunta pra um professor. E aí eu comecei a tentar fazer, meu amigo me falou, cara, você nunca pode perder a oportunidade de falar

em público. E aí eu comecei, quando eu escutei isso, você nunca pode perder a oportunidade de falar em público, e eu falei, cara, eu nunca mais, eu nunca mais vou dizer não pra uma proposta de falar em público.

Eu nunca mais na minha vida vou dizer não pra uma proposta, claro que se for uma coisa hoje que, sei lá, hoje eu posso dizer alguns não por conta do contexto, mas na época eu falei, eu nunca mais vou falar não, por medo. Não por dinheiro, por nada. Por medo. Se eu tiver medo, se alguém me falar alguma coisa que eu tenho que fazer envolvendo exposição, na época não era na internet, né? Mas isso pode se expandir pra você na internet. E eu sentir medo, eu vou, cara. Mas eu vou pra cima. Não quero nem saber.

Quando você tem um bicho na moita se mexendo e você foge, eu ia na moita olhar o que estava acontecendo. Não interessa eu ir me machucar. E a primeira coisa que eu fiz nesse contexto, quando eu vi que as minhas lentes estavam sujas, eu percebi que não pode ser tão perigoso assim. O mundo não pode ser assim. Como é que as outras pessoas falam? Como é que eu não vou conseguir falar? Eu fui no DCEDA, da instituição, no Diretório Central dos Estudantes, e fui lá e falei assim, sempre que alguém chegar aqui pedindo, pra você ter uma noção, ir no DCE já foi difícil pra mim. Ir lá falar com o pessoal do DCE já foi difícil pra mim. Mas eu fui lá e falei assim, pessoal, sempre que vocês tiverem alguém aí chamando aluno de psicologia pra dar palestra de graça nas pequenas empresas aqui da região, pode dar meu nome, que eu vou dar. Eu fui pedir, não esperei chegar até mim. E não deu outra. Um mês depois, e eu tentando falar nas aulas, e eu tinha uma meta na semana, eu tinha que falar três vezes na semana inteira, eu tinha que fazer três perguntas na aula, eu botei uma meta na minha cabeça. Você ia de casa, meio que preparava a pergunta, era uma bosta, era um inferno assim, mas precisei fazer senão eu ia estar muito frágil e prometo que você não ia me conhecer hoje porque eu não ia em podcast nem fudendo é... e aí surgiu uma palestra de uma empresa chamada de Coca... uma empresa Coca-Cola né que lá no interior tinha uma fábrica lá, sei lá o que eles faziam, as garrafas, sei lá, não lembro exatamente o que era.

Eles me levaram conhecer a fábrica, mas no dia da palestra eu estava tão em pânico que eu não lembro direito. Eu estava tão focado ainda na palestra que eu não lembro. Tinha umas esteiras, umas garrafas, acho que eles faziam a garrafa, não lembro. E era uma palestra para chão de fábrica, para trabalhador que opera a máquina. Então os caras não sabiam nada. Era um público fácil de você conversar eu fiquei sem dormir umas duas semanas sem dormir duas semanas porque eu achei que ia morrer de medo eu lembro que era inverno e lá no Rio Grande do Sul fazia um inverno fudido, menos dois graus de manhã e eu fui e eu tava suando cara, suando assim, cheguei lá tinha aqueles 40, 50 trabalhadores ninguém tava prestando atenção no que eu tava falando, pra eles aquilo ali é aquelas semanas não é né, cipate, segurança de semana, de segurança de semana interna de sei lá, é um bagulho de segurança do trabalho alguma coisa assim e eles, não tava prestando atenção né meu, pra eles aquilo ali é um momento bom pra descansar.

Um dormiu na palestra, é foda, é uma bosta. Mas eu fui, cara. Fui fazer. E assim eu fui me expondo, velho, cada vez mais. Fui fazer outra, depois numa outra empresa chamada de Trestento. É uma empresa de grãos, depois fiz um café que eu trabalhei, no final da graduação estagiei. Ganhava um... uma bolsa e assim eu fui cada vez mais me expondo. Chegando no final da graduação eu chegando no final da graduação eu falei eu vou fazer mestrado não lembro exatamente o que me levou pra neuro mas eu acho que foi... teve uma influência muito grande de uma professora que eu tive na graduação hoje ela faz meus cursos inclusive, é muito legal porque ela me influenciou bastante pra neuro.

Eu lembro que ela me apresentou a ideia de quantos neurônios tem no cérebro. Foi bem impactante a aula dela. E... E eu... Comecei a estudar mais e ler mais sobre neuro. E aí eu falei, vou fazer neurociências. Eu mandei... Eu terminava a graduação finalzinha de 2017, né? Acabou

tudo. Aí veio férias, eu colava grau depois das férias. Em janeiro de 2017 eu mandei e-mail pra dois professores, um da URDS, da Federal do Rio Grande do Sul, e um professor da UFSC, da Federal de Santa Catarina, e eu falei pro meu pai que eu vou estudar provavelmente em Florianópolis ele conta hoje que na época ele me apoiou mas ele achou que eu tava zoando hoje ele conta isso, ele dá risada, ele conta e fala tá bom, tá bom, fechou mas na época ele achou que eu tava zoando, que não ia funcionar, que não ia dar certo imagina velho, eu nunca vim pra Florianópolis eu lembro uma vez, pra quem não sabe Florianópolis é uma ilha gigantesca de uma ponta a outra deve ser uns 60 quilômetros e eu lembro uma vez lá no interior, nessa época, olha só como o cara é foda velho como é que eu vim parar aqui velho, como é que eu tô falando com tanta gente tinha tudo pra não dar certo eu lembro uma vez que eu perguntei pra um colega que morava aqui, eu falava tá mas é uma ilha grande é uma ilha grande assim, tem muitas casas, eu achava que era um...

sei lá o que eu tinha na minha cabeça, nunca tinha vindo aqui pra cá sei lá, não sei o que era, o máximo que eu fui era pra Torres, a praia do Rio Grande do Sul. Que sei lá, foi o máximo que eu fui em praia. Eu falei, vou estudar em Florianópolis provavelmente pai, e vou fazer um mestrado lá. Meu pai nem sabe o que é mestrado, acho que ele nem tem noção do que é isso. E na época ele falou que não acreditou muito, mas aí eu tinha... Então, como eu sabia, que eu tinha tanta certeza que eu não ia passar, eu mandei um e-mail um ano antes da seleção pro meu professor que eu queria que me orientasse. O da URGs não respondeu. E o meu professor daqui respondeu.

Eu mandei um e-mail pra ele gigantesco. E antes de mandar o e-mail, eu li toda a tese de doutorado dele. Sobre... Cara, eu não sabia nada da tese de doutorado. Eu tive que pegar livro de biologia do ensino médio, bicho. Baixar na internet pra entender, porque eu tive que voltar e estudar sobre células. Por isso que meu quarto era um monte de coisa. Tinha tudo, sobre organelas, retículo endoplasmático rugoso. Tive que voltar a estudar essas porra, porque o meu orientador estudava colesterol. Então eu tive que estudar. Nossa, foi um negócio punk, assim. Eu li toda a tese dele.

Escrevi um e-mail gigantesco explicando pra ele minha motivação, falei, pô, li sua tese, expliquei a tese. Você não manda e-mail falando que quer trabalhar com você, velho. Porra, eu nem leio um e-mail se um cara me manda assim. Manda um e-mail bonito. Mandei pra ele e ele falou, cara, na hora que você me mandou aquele e-mail, eu falei, esse cara é um aluno bom, hoje ele me conta isso, né. Mandei e-mail pra ele e ele me respondeu falando, cara, você tem que se inscrever rápido, a seleção é daqui a pouco. Porque era em janeiro de 2017 e tinha seleção em março de 2017 para o mestrado. Eu falei, não, o senhor não entendeu, acho que ele não encapitou, porque é pouco provável um aluno se interessar tanto assim para entrar num negócio humano antes. Falei, não, vou fazer só ano que vem, professor, eu quero entrar em contato esse ano para que o senhor fique me mandando artigos e coisas, porque eu não tenho ninguém na minha graduação aqui que pode me ajudar, que a neurociência é muito fraca, a gente não tem pesquisa, não tem pesquisa no laboratório, então eu queria que você me ajudasse. Nesse meio tempo, pessoal, eu estava tão querendo aprender, eu estava tão motivado que eu fui na farmácia, no curso de farmácia, pedir para fazer alguma iniciação científica voluntária para eu aprender a pipetar, cara. Olha só o nível, velho, olha só o nível. Aí não funcionou porque os professores cagaram pra mim, mas tudo bem, achavam que eu era meio pirado da cabeça. Aí, naquele ano de 2017, eu falei que o vídeo não ia ficar longo, foi longo pra caralho. Naquele ano de 2017 eu comecei a... a... a... a contar, a estudar o que o professor me mandava e tinha todas as outras coisas da faculdade. Estágio numa escola que eu fazia, que era uma merda é fazer estágio clínico tive que ser o meu tcc e tinha que escrever um relatório de uma iniciação científica foi um ano pica velho não vi meus pais aquele ano quase terminei o namoro minha namorada não me aguentou não saía com amigos carinho pra bebê final de semana falam não posso cara porque além de estudar tudo isso tinha que estudar mestrado foi nesse ano que eu peguei esse livro aqui e eu dividi todos os capítulos dele em 20 e poucos capítulos eu falei eu vou estudar um capítulo desses por final de semana e vou revisando esses capítulos e vou aprender todo esse livro durante o ano foi meio hardcore assim mesmo. O meu

quarto parecia um... eu desenhei um neurônio gigantesco em umas folhas e coleí no meu quarto, assim, um neurônio grande, gigante, tipo, de metros, assim, botei na parede do meu quarto.

Era bem louco, assim, o negócio, não tava brincando, não tava brincando. Sabe o que era não tô brincando? Eu não tava brincando. E o professor ia me mandando artigo e eu lendo, e o bagulho inglês, e eu lendo, tinha que mandar uma resenha pra ele do artigo, e assim foi indo. Me formeí, cara, eu não tava nem aí pra colação, velho. Ah, mas tem colação. Eu falei, eu não quero fazer colação. Ah, mas a minha mãe, não sei o que, pediu pra eu ir na colação. Cara, eu fui na colação, a minha cabeça tava na prova. Nem sei o que aconteceu na colação. Nem lembro direito.

Tava só com a cabeça na prova. Eu saí da colação, comi uma pizza com uns padrinhos, e meu pai e minha mãe ali entre cinco ou seis pessoas. Não quis festa. Falei, foda-se a festa. Voltei pra casa e outro dia depois da colação de manhã, eu tava estudando pra prova de mestrado. Achando que eu não ia passar. Chegando próximo da prova eu vim pra Florianópolis. Ah, tem um detalhe, nesse ano que eu fiquei conversando com o professor, o MUSE ia dar uma aula aqui em Florianópolis. Eu falei, cara eu vou fazer um esquema aqui, vou juntar uma grana e vou para Florianópolis e vou aproveitar para ir no evento do MUSE, na época era uns 80 reais, não era caro e vou aproveitar e vou lá conhecer meu professor e aí eu vim pra Florianópolis, fiquei na casa de um amigo de um amigo meu nem conheci o cara, fiquei na casa dele, olha que insano, nem conheci o cara fiquei na casa do cara, mó clima bosta, não sabia o que conversar com o cara dormi no sofá dele e...

e nesse meio tempo eu vim conhecer o que seria o meu orientador, eu nunca tinha visto ele pessoalmente. Cara, foi um dos bagulhos mais vergonhosos da minha vida, cara. Porque a porta do departamento do CCB, agora se vocês forem na UFSC ele é um prédio novo, antes era um outro prédio. Você tem que passar um cartãozinho e pique, ele abre a porta. O Wesley, né meu? Naquele traje amarelo ridículo daquela foto que eu posteí com o Muse esse dia aqui foi o dia que eu vim pra Florianópolis deixa eu achar aqui esse dia aqui foi o dia que eu estive em Florianópolis e vim ver o Muse ó, esse aqui era eu na graduação, quando eu comeceí a correr comeceí a correr na graduação Eu tinha um relógio azul ali, que eu só queria ter...

Tudo que eu queria era ter um Garmin Eu tinha que correr com o meu celular no braço E aquele relógio azul bosta ali, porque ele não tinha GPS E por isso que eu botava o celular no braço Meu quarto na graduação As paredes lá atrás cheias de coisa As paredes lá atrás cheias de negócio. Aquela xícara ali eu ganhei numa palestra que eu dei. Mas cadê o negócio com o músico? Aqui ó.

Esse dia aqui foi o dia que eu conteí pra vocês. Imagina esse duende aqui, vim conhecer o seu orientador do mestrado. Esse aqui era eu, cara. Quando eu vim conhecer o meu orientador do mestrado. Essa jaqueta de sinalização de cone de asfalto. E eu cheguei aqui com um monte de livro, porque lá no lugar estavam dando livro. E eu peguei um monte de livro e boteí numa sacola do evento. E eu vim pra UFSC com aquele monte de livro e não consegui abrir a porta. Fiquei batendo a porta.

Daí a professora falou, não moço, você tem que apertar o botão, tinha um botãozinho no lado pra apertar, pra abrir a porta, ridículo, ridículo colono, cara não sabia nada, você pegar o ônibus, me virei, bota ali, vê aqui, pergunta, se vira, se vira, por isso que eu falo, se vira, se vira se vira, não, não vou, porque não sei o que, meu, se vira, pergunta, fala aí meu, como é que eu pego o ônibus pra ir pra rodoviária, pergunta, falam, vão, se expõem, se jogam ao mundo, se jogam a essa porcaria de mundo, vocês ficam escondidos e não vão. Hoje você pode fazer pela internet ou faz, faz cara, não perde as coisas, vai, nada, faz, abre caminho, abre caminho na selva, foi o que eu achava que jamais iria conseguir e foi um salto tão grande ao ponto de eu cheguei aqui e achei que não ia passar no mestrado e eu me inscrevi num emprego pra telemarketing cara, pra atendedor de telemarketing, falei eu não vou passar nessa porra aí, mesmo estudando um ano e me dando tudo

de mim eu li o currículo da galera e pô o cara faz iniciação científica no laboratório do professor há dois anos velho faz biologia numa federal como é que eu vou passar cara um estudante de psicologia do interior do Rio Grande do Sul que nunca pegou um camundongo nem sabe com a pipeta e quer trabalhar com isso, nunca vou conseguir passar nessa porra, mas velho por alguma razão eu fui fazendo, fui fazendo, fui fazendo, vou fazer, vou passar, vou passar, passei em terceiro lugar.

Consegui bolsa, chorei como condenado, minha vida, esse foi um salto enorme, cara, eu venci muito ali, porque eu saí de um contexto, de um lugar muito pobre em estímulos intelectuais e pulei para um lugar riquíssimo, meus professores eram todos doutores, eu ficava babando nas aulas e no mestrado é você que dá aula, tinha a possibilidade de me expor e ler os artigos científicos difíceis, eu fui para um ambiente que me estimulou demais para crescer e eu tava com sede de crescer, intelectualmente falando. Nessa época eu não me preocupei com o dinheiro, eu só queria fazer minhas coisas. Tanto é que eu fiz o mestrado em um ano, normalmente leva dois, eu fiz em um ano naquele ano de 2018 eu acordei cedo todo, teve uma época que eu estava tão cansado de tanto trabalhar que eu dormia 8 da noite, dormia 8 da noite e acordava no outro dia.

Comecei a ter bolsa, então começou a sobrar um dinheirinho, ia à academia, comecei a comprar o whey, olha que legal, não precisava fazer aqueles meus hipercalóricos bosta, consegui comprar o whey protein, eu lembro que eu voltava da academia, no mestrado, e eu falava cara, vou chegar em casa e vou tomar esse whey protein aqui velho e era uma felicidade meu, minha alegria era chegar em casa e tomar uma porra de um whey protein, olha que louco e até hoje eu fico feliz pra caralho, hoje a Growth me dá né, o whey protein, então é, entrei no mestrado estudei, estudei, estudei e fui pro doutorado, aí no doutorado eu, nessa altura do campeonato eu já tinha limpado as minhas lentes, eu comecei a entender que eu não era um cara que era extremamente incapaz e não conseguia fazer e eu percebi que existia no cardápio de comportamento um leque maior de opções então ali começou o jogo começou a mudar né comecei a me expor um pouco na internet falar um pouco aqui um pouco ali sobre conteúdo e sobre algumas coisas até que em algum momento o aderiva me chamou pra ir lá, eu falava no Instagram, eu falava muito no Instagram o Adderiva e o... tinha um outro podcast também né, o Sem Grozelha, acho que tinha me chamado também e aí eu falei assim, putz cara, mano, não vou nesses podcasts aí, meu, o que eu vou falar lá ainda assim eu já pensava, puta, mas o que eu vou falar né, meu, o que eu vou falar, as pessoas vão querer me ouvir, aí eu lembrei do Wesley lá da graduação falando, porra, mas daí eu fico mal cara, se tem uma coisa que me dá medo e eu não faço, hoje em dia eu fico puto, eu fico mal comigo, eu fico puta, vou começar a me acovardar de novo, aí o que aconteceu, eu falei, não, vou na deriva, aí fui na deriva, começaram a me chamar, fui em podcast, em podcast, em podcast, comecei a falar, eles começaram a me ouvir, e aí eu comecei a perceber que na realidade é uma das coisas que eu comecei a linkar, que dentro dessa história e dentro dos saltos que eu fui dando na minha história e as coisas foram mudando e principalmente eu não só fui evoluindo como pessoa, conseguindo ganhar mais dinheiro, conseguindo ter mais tempo, conseguindo ter mais reconhecimento das pessoas, as pessoas procuram minha clínica, as pessoas procuram R.D., as pessoas procuram meus cursos, as pessoas procuram me ouvir.

Eu comecei a perceber que existe um denominador comum desde a época da escola onde eu sofria bullying que me protegia e que me protegeu e que me alavancou para outros lugares. E esse denominador comum é o conhecimento. Na escola era um conhecimento futebolístico, era um conhecimento motor, então eu conseguia jogar um pouco bem futebol. Eu tinha um conhecimento futebolístico e isso me permitiu ter ali algum tipo de manejo daquela situação que estava acontecendo. E com o tempo fui percebendo que o conhecimento acadêmico me privilegia bastante para eu conseguir me sentir bem.

Tanto me sentir bem quanto conseguir ter mais repertório de comportamento. E olha que interessante pessoal, quando a gente olha o porquê que tem tanta gente aqui dentro do RD, e

porquê que tanta gente entrou aqui no RD em tão pouco tempo, a gente começa a perceber que na realidade, e aí é uma coisa muito louca, mas na realidade o RD pode ser pra você o paninho que tá limpando as suas lentes. Já parou pra pensar nisso? Quando você me manda um depoimento falando assim, cara, comecei a ver a vida de outra forma. Perceba, comecei a ver a vida de outra forma. Limpou a lente.

Cara, mudei o meu comportamento. Limpou a lente. Cara, enfrentei aquela situação que me dava medo, você limpou a lente e começou a olhar por outro ângulo. Então, o que pra mim foi uma coisa que eu tive que descobrir com o tempo que o conhecimento tinha essa função, Pra você, eu estou te falando isso desde já e portanto você já pode sair de um lugar onde eu parei. No caso, é como se você estivesse sobre ombros de gigantes, você já parte de um lugar maior. E o conhecimento pode ser isso na sua vida também. É por isso que eu estou tentando compilar tudo o que eu estudo e tudo o que eu aprendo e deixar aqui disponível pra você, pra que você tente usar esse conhecimento como forma de limpar as suas lentes pras coisas que você procura melhorar.

Então, por isso que eu falo tanto pra vocês se preocuparem com conhecimento. Porque o conhecimento, além dele te dar a possibilidade de você fazer aquela meta, aquele meta-pensamento, ou seja, você olha pro seu comportamento, ele também te dá a possibilidade de mexer nisso. Mexer nisso e colocar em lugares que você deseja, em lugares que pode ser melhor. Então espero que de alguma forma é interessante que vocês percebam que é... muita gente me fala assim, pô, mas você hoje, cara, podia estar mais de boa, mas você continua estudando. É porque o comportamento de estudar tem uma função pra mim. Eu não estudo pra aprender o livro, eu não estudo pra aprender o artigo, eu não estudo pra aprender a matéria, eu não estudo pra passar na prova. Eu estudo porque o estudo sustentou uma melhora da minha vida, emocional, social, financeira. O estudo tem uma função muito clara.

Pra que o estudo serve pra você? Pra passar na prova? Então a função do estudo é passar na prova, é uma função muito superficial. Claro que eventualmente você vai ter que passar na prova, mas o que é passar na prova? Passar na prova é você mudar de vida, você tem que ter uma função pra aquele comportamento, senão ele fica insustentável. E eu tô te passando aqui que talvez pra você, pode não ser pra outras pessoas, mas pra você que está aí assistindo, talvez o conhecimento possa ter a mesma função que teve pra mim. Quase que uma função de regulação emocional, quase que uma função de se encontrar. Espero que o RD seja pra você essa limpada de lente. Beijo pra você, uma boa semana.