



GUERRILHA
WAY

TRANSCRIÇÃO DAS LIVES

@italomarsili

LIVES

JANEIRO
1/1 a 7/1

#1 | 2019



#1 PARE DE
ARRANJAR DESCULPAS
PARA NÃO MUDAR | #2 CONHEÇA
OS MOVIMENTOS DO TEU PEITO |
#3 NÃO FUJA DA SUA
CIRCUNSTÂNCIA



GUERRILHA WAY

EDITOR CHEFE

Arno Alcântara

REDAÇÃO E CONCEPÇÃO

Marcela Saint Martin

DIREÇÃO DE CRIAÇÃO

Matheus Bazzo

ILUSTRAÇÃO DA CAPA

André Martins

**Material exclusivo para assinantes do
Guerrilha Way.**

Transcrições das *lives* realizadas no
Instagram do Dr. Ítalo Marsili dos dias
1/1/2019 a 7/1/2019.

ÍNDICE

PARE DE ARRANJAR DESCULPAS PARA NÃO MUDAR | **4**

CONHEÇA OS MOVIMENTOS DO TEU PEITO | **14**

NÃO FUJA DA SUA CIRCUNSTÂNCIA | **30**



LIVE #1

**PARE DE
ARRANJAR
DESCULPAS
PARA NÃO
MUDAR**

PARE DE ARRANJAR DESCULPAS PARA NÃO MUDAR

Muitas pessoas acham que a mudança, ou a manutenção de algo que você conquistou, é um negócio custoso e elaborado. E há um mercado enorme de *coachings* performáticos, o pessoal que cobra 5 mil dólares por um treinamento de 6 dias. Enfim, se para se encontrar com o destino, com a vocação, com o sentido da vida, a pessoa tiver de pagar essa quantia, ir para Nova Iorque, deixar os filhos e a mulher, conseguir folga no trabalho, ferrou! Ela não vai conseguir. O melhor seria desistir da vida.

A coisa não pode ser tão complicada assim. A tecnologia disponível para que você possa alcançar o sentido da sua vida, encontrar o seu destino, encontrar a sua própria voz, não é tão complicada assim.

Existe um tal de dourar a pílula, um empavoneamento, que torna a coisa muito complexa.

Se a coisa é tão complexa assim, se eu preciso gastar esse dinheiro, está justificado por que eu não

avanço, por que eu estou pobre, por que já começo o ano brigando com meus familiares. Claro que está justificado, a coisa é complicada pra caramba!

Sob certo aspecto é muito útil pensar que para encontrar o sentido da vida é necessário pegar um avião e gastar 5 mil dólares, porque, se para eu encontrar o meu destino eu preciso desse investimento enorme de dinheiro e tempo, eu consigo falar para mim mesmo: “A minha vida está uma bosta, mas não é culpa minha. A minha vida está uma bosta porque é difícil mesmo fazer o que é preciso.”

Mas nós vamos pegar um outro caminho aqui.

Deixe de treta! Estou te dando ferramentas que estão ao alcance da sua mão e do seu bolso. E, no limite, se você não quiser pagar nada, tem essas *lives* diárias.

Agora, se você quiser aprofundar um pouco mais, são R\$ 29,00 por mês.

Vocês já tiveram acesso a esse material durante o ano passado inteiro. Vocês sabem que eu não falo nada muito complicado. Às vezes o tema é muito complicado, mas a gente pega esse tema, vai destrinchando e o coloca na palma da mão.

São voos altos da filosofia, da antropologia, da mística teológica, que estão ao alcance da sua mão. É isso que eu vou fazer com vocês ao longo deste ano.

Prestem atenção: não menosprezem os detalhes ao longo deste ano. Se eu falar para você que convém dar esmola para o mendigo, não queira subir nas tamancas e dizer que você é superior a isso.

Isso é soberba. É a receita certa para você dizer: “Não é possível que isso vá mudar a minha vida”, “Não é possível que tentar, mentalizar tomar um banho gelado de manhã, ou mentalizar dar uma esmola para um mendigo, vá mudar a minha vida”.

Eu estou dizendo: isso é tecnologia milenar. É isso que resolve.

Não seja soberbo de acreditar que é necessário uma tecnologia monstruosa para poder mudar.

Pare com isso. Não é esse o caminho. A coisa não pode ser assim.

Quando você se der conta de que meia dúzia de práticas, bem encaixadinhas, serão capazes de mudar a sua vida, você vai se deparar com a sua própria motivação, com as suas próprias ferramentas. Você vai perceber que dá para fazer, o negócio é não ter preguiça.

Essa é uma *live* de esperança, no fim das contas. Só que é uma esperança que compromete.

Porque se eu falasse que para vocês mudarem seria preciso uma peregrinação de 40 dias no Tibet, onde seriam realizados exercícios espirituais, onde haveria encontros com pessoas especiais etc., vocês poderiam até achar que funcionaria, mas que não seria possível de colocar em prática.

Imaginem que para mudar vocês precisassem fazer uma peregrinação de 2 meses no caminho de Santiago de Compostela, gastando uma grana fenomenal.

É claro que todas essas coisas podem ser muitos úteis, mas esse não é o nosso caminho aqui. **O nosso caminho é o do cotidiano, das coisas ordinárias, que estão na palma da nossa mão.** Eu não vou te dar nenhuma ferramenta em que será preciso investir milhares de dólares, milhares de horas no seu dia.

Muita gente falou que não sabia se ia se inscrever no Guerrilha Way porque não sabia se ia ter tempo para fazer. Vocês acham que estou de sacanagem? Eu trabalho 14 horas por dia, você acha que eu tenho tempo? Eu sei como é a vida de quem trabalha, de quem tem família, de quem está tocando uma empresa etc., e sei como é a vida dos preguiçosos

também.

Eu sei como é a vida de todo mundo, sou psiquiatra, atendo gente o dia inteiro. Eu sei que ninguém tem tempo a perder.

Não vou te dar uma ferramenta que você vai precisar gastar 40 minutos do seu dia para executar. Vou te dar uma ferramenta na qual você vai passar o olho e, como uma semente, aquilo vai começar a brotar dentro de você. E você vai começar a notar que haverá uma transmutação benéfica na sua alma.

Agora, você não pode ser um sujeito soberbo. O pessoal adora falar de autoconsciência: “Temos de estar atentos, *awareness*, autoconscientes...”. Fazer isso é a coisa mais fácil do mundo. Outro dia eu falei para uma moça que me fez uma pergunta que a resposta que eu estava dando em 10 segundos uma empresa de consultoria cobraria 5 mil reais.

É a mesma coisa que vou fazer agora para vocês.

A autoconsciência é algo fundamental. Você estar atento é realmente algo fundamental, sem isso não dá para fazer nada. Não falsear a própria voz o tempo todo é algo fundamental. Agora, deixe eu falar uma coisa: você é um em cada ambiente. E é normal que seja assim. Não há problema nenhum nisso. Você não vai falar com a sua esposa do mesmo jeito que fala com um guarda. Você não vai falar com um

guarda do mesmo jeito que fala com o Presidente da República. São modos diferentes de falar.

Mas temos de contar – e aqui está o ponto central da autoconsciência – a nossa história de algum modo, todos os dias. O que aconteceu naquele dia, o que deixei de fazer etc. Essa é a receita para a autoconsciência.

Eu podia inventar para você um *planner* com mil perguntas, para você estar atento. Mas não tem isso. Para estar atento, você tem de contar sua história. O centro da autoconsciência está na narrativa. Esse é um exercício que vou mostrar para vocês, com um exemplo meu, como se faz. E vocês vão ver como é simples.

Vamos parar com esse fetiche do glamour de viver. Muitas coisas não são glamourosas; o sentido da vida não é nada glamouroso, a felicidade não é glamourosa. **A felicidade é uma instalação na vida. E isso te dá paz, força: você consegue marchar pela vida.**

A primeira coisa que precisamos saber: vamos parar com essa mania de glamour.

Pare de reclamar e faça!

Você vai ver que a coisa vai funcionar.

Segunda coisa, as tecnologias são simples. Torça o seu nariz quando começar a ler um texto ou começar a ver um palestrante e te surgir a idéia: “Nossa, isso é tão bonito, mas isso não é para mim. Nossa, eu preciso ser tão elevado para conquistar isso”. Onde tem mistério, tem margem. Se o cara colocar um mistério gigantesco, ele pode te cobrar o que quiser, e você vai cair igual um patinho.

Eu não sou um guru. Sou o contrário do guru. Eu sou o Mister M do coaching.

Se alguém começar com mistério, com papinho furado, com palavreado meloso, torça o seu nariz.

Mas aqui não tem segredo iniciático. Eu já viajei do Oiapoque ao Chuí, de leste a oeste, e sei que não tem nada disso. É o contrário disso.

Eu vou falar para você dar esmola para o mendigo, para ficar forte, para se maquiar etc. São essas as coisas que vou trabalhar ao longo do ano. Em uma certa ordem, encaixada de certo modo, a coisa começa a melhorar.

O pessoal vai ao meu consultório e começa a perceber que a vida começa a melhorar. Não estou falando isso para me gabar, não.

Óbvio, a pessoa vai mudando o padrão dentro da vida, vai aprendendo a contar a própria história de um modo não falseado.

Vocês vão receber esse material toda a segunda-feira, mas é para olhar para ele. Porque se não não adianta. **Não sou guru e muito menos mágico ou santo. Não vou conseguir instilar na sua cabeça o que é para você fazer. O seu esforço será necessário. Mas não é muito.**

Aquele papo de “medite meia hora de manhã, meia hora à tarde” ninguém vai fazer, é um ou outro que faz. Eu faço, mas é por outro motivo. Isso não é para todo mundo.

Uma coisa que vocês precisam ter na cabeça, e que pode surpreender muita gente, é que a maior parte das mudanças biográficas, das conquistas de virtudes, não é progressiva. Não é aos pouquinhos. O que acontece é que um dia você acorda melhor.

Não estranhe se um dia, ao longo do Guerrilha Way, você acordar organizado. É assim que funciona. Tem uma hora que o nó aperta: você deixa de ser pregui-

çoso, luxurioso, mentiroso.

Não acredite nesse mito de “melhorar aos pouquinhos”. Não estranhe se algum dia você acordar bom. Aceite essa porcaria! Aceite e incorpore.

A outra sugestão que eu queria dar hoje é: **escolha só duas coisas para mudar ou conquistar em 2019.**

Essas duas coisas você vai perseguir com obstinação.

“Todo dia eu vou arrumar minha cama”, “Todo dia que passar um mendigo do meu lado eu vou dar um dinheiro para ele”.

Essas duas metas puxam as tuas virtudes para cima, e você começa a melhorar como um todo.

Então, vamos seguir o passo a passo. Não estranhe que são coisas simples que vão fazer a diferença na sua vida.

Porque não pode ser muito complicado, a vida não é a Matrix. Deus não é maluco.

Vamos acreditar nas coisas simples e que a mudança aparece de repente.



LIVE #2

CONHEÇA OS MOVI- MENTOS DO TEU PEITO

CONHEÇA OS MOVIMENTOS DO TEU PEITO

Vamos falar hoje sobre alguns inimigos importantes em que a gente precisa bater. Precisamos vencer alguns inimigos que povoam nosso imaginário, alguns inimigos que moldam certo modo de agir no mundo, que acabam atrapalhando bastante a nossa capacidade de adquirir o bem, de ser feliz e se doar para os outros.

Esses inimigos não aparecem à toa; eles aparecem por um certo motivo histórico, mas que não convém aqui explicar. Aqui não é uma aula, por assim dizer, mas um programa. Então não se trata de eu remontar uma origem histórica que faz com que o homem tenha perdido uma certa capacidade.

O que eu vou falar aqui é o seguinte: existe em nossa educação domiciliar e escolar um ponto cego, uma coisa que passa despercebida por baixo do radar, e essa coisa é chamada “educação da afetividade”.

A educação da afetividade trata da capacidade de reconhecer os seus movimentos interiores e dar nome a eles.

Na maior parte das vezes, isso jamais foi ensinada no seio da família ou no colégio. Raros são os colégios que têm uma disciplina chamada *drama*, ou artes cênicas. E, mesmo assim, já há muito tempo as artes cênicas não são ensinadas no colégio de um modo eficaz, de um modo que ensine o sujeito a reconhecer seus movimentos interiores e a conseguir, então, dar um nome a eles e encená-los assim que seja necessário.

A arte cênica nos colégios vira um espetáculo grotesco. Raros são os que, no final do ano, apresentam um número que de fato seja algo gostoso de ver. Eu sou pai, já vi apresentação de colégio, e é um show de horrores. “*Não, Italo. Você é um insensível. É tão bonitinho ver criancinha rodando para um lado e para o outro.*”. É bonitinho porque é teu filho, porque é meu filho. Agora, objetivamente, a coisa é uma catástrofe. Isso eu já vi em várias apresentações de fim de ano de colégio, de escola de balé, de escola de *jazz*, de escola de música contemporânea, e aquilo é um show de horrores.

Você vai me desculpar, professor ou professora que monta esses espetáculos, mas é feio demais. A gente gosta porque é nosso filho. A gente vai lá e fala: “*Que*

bonitinho, está dançando a tarantela.”. Mas é horróroso. Não ensaiam direito, não ensinam a recrutar, ali dentro do espírito e da afetividade, o passo a passo que faz com que seja possível remontar no palco aquelas emoções e sensações de modo que não seja uma coisa cega.

Uma vez o Miguel Falabella, a respeito daquele atorzinho, Caio Castro, o rapaz lindo, bonito, maravilhoso, dos cabelos encaracolados, falou o seguinte: “Olha, isso aí não é um ator. Esse aí é desinibido, só. É só um sujeito desinibido.”. E é isso.

Nossos palcos ficam lotados de pessoas desinibidas. Então, se a criança é desinibida e vai lá, dança de um lado para o outro e rebola, não significa que ela domine a técnica das artes cênicas.

O sujeito para ser ator sequer precisa ser desinibido. Ele precisa ter um domínio da arte cênica, coisa que ninguém mais tem aqui no Brasil. Você liga a televisão (há tempos não faço essa experiência) e a coisa só decai. Raros são o sujeitos que dominam o princípio da arte cênica. Difícil você ver alguém que saiba fazer isso. Sobretudo no teatro de esquina, o teatro conceitual.

Pode parecer que isso não tem nada a ver com o tema desta *live*, mas tem tudo a ver, por um único motivo: **a arte cênica -- o domínio corporal e o**

domínio da afetividade -- é condição sem a qual não se pode ser um homem maduro, plenamente consciente.

Por quê? Eu vou dar a resposta para você.

Você vai ter que encontrar agora, em si mesmo, a resposta para isso. Vou te fazer uma pergunta e você vai ter que me responder com sinceridade: você de fato foi educado para isso? Você algum dia percebeu que não sabe a diferença exata, afetivamente, entre ódio, fome e inveja?

Você não sabe direito. Aparece um movimento dentro do seu peito quando você olha para um cara que tem um carro melhor do que o seu, e você não sabe direito o que está sentindo. Sabe dar nome aos bois? Aparece um movimento dentro de você, mas você sabe nomeá-lo? “Isso aqui é inveja. Isso aqui é raiva. Isso aqui não é raiva, nem inveja. É medo.” Não é raiva, nem inveja e nem medo. É fome. E com fome não consigo pensar em mais nada, só nisso.

Sabe nomear mesmo o que acontece contigo por dentro?

Você chega em casa, aí seu marido está na sala, vendo televisão, e a pia está cheia de louça suja, e seu filho está ali brincando com massinha na varanda. Quando você olha aquilo, aparece um negócio que não é bom. É a primeira coisa que você tem que sa-

ber diferenciar: “Ok. Não está aparecendo uma coisa boa no meu peito. Aparece uma coisa ruim”. Agora, o que que apareceu no seu peito? Você sabe o que é? E você fica: “É raiva”, “É só a TPM”, “É um monte de coisa acumulada, que aquele cara está me enchendo o saco há muito tempo”, “Não, nada disso. É só porque estou com fome. Se eu não estivesse com fome nada disso me aconteceria”.

A gente não sabe ver isso. A maior parte das pessoas não tem essa educação, e isso é uma coisa que se conquista. Mas o sujeito não sabe dar nome aos bois e vai se envolvendo em um estado de ânimo no qual ele já não consegue retomar o fio da meada, não sabe como resolver, porque não sabe como aquilo começou. E não sabe como começou porque não sabe sequer dar nome para a coisa.

Então, a gente usa qualquer termo para se referir àquilo: “Estou de saco cheio. Já não aguento mais.”.

Ok. Está de saco cheio e não aguenta mais? Tudo bem, não estou discutindo isso. O que eu quero saber é: você sabe o que está acontecendo? Porque faz muita diferença você saber se é só fome.

Vou contar aquela história novamente, para as pessoas que não conhecem: uma vez atendi um cara que estava querendo se separar da mulher, mas ele a amava. Toda vez que chegava em casa, ele brigava

com a mulher. Perguntei: “O que está acontecendo?” E ele: “Ah, não aguento mais essa mulher.”

Eu, investigando a vida do sujeito, descobri que ele tinha acabado de mudar de função no emprego: almoçava às 11 da manhã, saía correndo e vendia, vendia e vendia, ficava na rua, pegava ônibus de condomínio e chegava em casa 8:30 da noite.

Aí eu falei: “Cara, que horas você come nesse intervalo entre 11 da manhã e 9 da noite?” E ele me respondeu: “Eu não como.” Respondi: “Você não está querendo terminar com sua mulher. Você está é com fome. Coma, que essa irritaçãozinha vai passar.” E não deu outra. Falei: “Olha, obrigação sua. Antes de pegar esse ônibus do condomínio você vai parar no boteco embaixo do edifício no qual você trabalha e vai comer um salgado daqueles cheios de carboidratos. Vai mandar guaraná natural para dentro, para a glicose subir, e me diga o que acontece em uma semana.”

Em uma semana ele não brigou com a mulher.

Ele não sabe a diferença entre ódio, repulsa à mulher e fome.

Esse cara é você, esse cara sou eu. A gente se confunde às vezes, porque a gente não foi treinado. A disciplina que treina isso chama-se artes cênicas.

Vocês já devem ter ouvido falar no método Stanis-

lavski, do grande ator e pedagogo russo Constantin Stanislavski, que tem três livros clássicos sobre o tema. Em “A Preparação do Ator”, por exemplo, ele diz: “Para treinar um ator, você tem de fazer com que ele faça um mergulho lá dentro e consiga distinguir os seus movimentos interiores, para que, no palco, ele possa encenar de um modo mais perfeito.”.

Eu vi uma vez na televisão, naquela novelinha da Globo, “Malhação”, um sujeito que estava chorando, e falei: “Esse choro está absolutamente inadequado, porque choro não é tudo igual.”. Cada choro é diferente: tem choro quando seu cachorrinho morre, quando seu filho morre, quando sua mãe morre, quando você dá uma topada com o dedão, choro de raiva.

Era uma cena emotiva, uma perda, um luto, e a garota chorava como se tivesse dado uma topada no dedo. O choro é diferente porque, é óbvio, ele vem de lugares diferentes. Um vem da raiva, porque você foi feito de idiota, e chora, chora de raiva: “Eu não reparei que tinha um pedregulho aqui. Tô no mundo da lua.”. A pessoa chora de raiva de si. O choro de uma pessoa que perdeu um pai ou que teve um filho assassinado é completamente diferente, vem de outro lugar: o lugar da perda, da impotência, da falta.

Nós estamos na vida, no mundo, e vamos agindo sem

reparar em nada disso. Chega o fim do dia, abate-se sobre a gente um cansaço, uma euforia, e a gente não sabe nada. Não sabe dar nome aos bois.

No final de uma semana, de um mês ou de um ano, você está vivendo às cegas porque não sabe reconhecer o movimento original que te move.

Veja bem, aqui quero fazer uma inversão contigo. O que te move de verdade não é só o sentimento e nem o intelecto. O que te move de verdade é algo que está no meio do caminho, é a afetividade, esse elemento da simpatia ou antipatia. É isso que te inclina ou te declina. Explico melhor isso.

Um bebezinho não tem afetividade, mas apenas sensações: prazer ou desprazer. A água está quente, ou está muito fria, o bebê põe o pezinho e o recolhe porque não quer aquilo. Isso é o que um bebê faz. Ele não distingue nada. A sensação é muito bruta para o bebê. Já falei isso uma vez: o choro de bebê é muito igual. Tenho cinco filhos, está vindo o sexto aí, e sei que o choro é igual. O choro de um bebê que está com a fralda suja será mais ou menos igual se você arrancar o braço dele. Não tem muita diferença. Por quê? Porque é só sensação. Ele não tem uma modulação da afetividade.

Um adulto já é diferente. Podemos sentir coisas ruins, certos incômodos, por exemplo: quando faz dieta, você não sente um incômodo? Mas você con-

tinua fazendo dieta, permanece não comendo biscoito recheado. Por quê? Porque você tem uma afetividade que te move: você quer uma certa coisa. Vou explicar isso melhor mais para frente.

O intelecto também não move ninguém, essa é a verdade. Sei que os intelectualistas, o pessoal que gosta de grandes vôos, metido a intelectual, diz: “Temos de formar a inteligência porque ela é a régua da verdade.” Na teoria é, mas na prática não é. Você pode ter tudo na cabeça mas, na hora, você quer outra coisa. Essa é a origem do pecado: “errei”. Errou por quê? Sua cabeça estava deformada? Não. Errou porque sua afetividade te levou para outro lugar. O que move é a afetividade, não o intelecto, nem a sensação, no homem adulto.

Mas veja, esse domínio de movimento, que é a afetividade, é desconhecido do ser humano. Sabemos só dar dois nomes: é bom, é ruim.

O que vamos precisar fazer aqui ao longo do ano para não sermos tão cegos, para não nos comportarmos como aquele sujeito que não sabia se era fome ou ódio à esposa? Como faremos isso aqui?

Precisaremos aprender a fazer esse mergulho aristotélico-stanislavskiano. “Italo, eu não consigo nem falar esse nome.”. Mas eu não quero que você fale esse nome. Quero que fale nomes mais simples:

ódio, raiva, fome, alegria, euforia, tesão. É isso que eu quero fazer. Não precisa ler Stanislavski. Mas quero que aprendamos a fazer esse mergulho, porque é importante para tudo na vida.

O pessoal do *coaching* gosta de falar do conceito da empatia. A empatia só pode existir nessa base. Não é possível ter empatia por alguém se você não sabe dar nome ao sentimento. Sem isso, você se dirige aos outros com um estereótipo, um preconceito, e aborda o outro sem sequer ter feito esse mergulho no campo da sensação e da afetividade. Para ser empático, para poder educar alguém, para estar presente realmente na vida, precisamos ter essa capacidade e habilidade.

Vou trabalhar isso com vocês. Estamos começando o ano e colocando nossas metas, começando a mapear o labirinto, e eu já aviso: ganharemos uma autoconsciência que é a possível. No dia a dia, na prática, na operação da sua vida, você está perdido. O

problema é que você nem sabe que está perdido. Se você nunca ouviu ou pensou que não sabe dar nome aos sentimentos, está agindo a partir de um lugar cego. Se estou agindo de um lugar cego, a maior chance na minha vida é que dê tudo errado porque não sei chegar lá. Não sei qual o motor que me faz chegar lá.

Lá onde? Onde você quiser chegar. “Quero que chegue à felicidade, meu amadurecimento é na felicidade.”. E o que significa felicidade para você? Cabe a você me dizer: uma vida espiritual mais robusta? Uma vida financeira robusta? Uma vida afetiva com seus próximos mais robusta? Não sei. Sugiro que seja tudo isso que falei, porque isso é um tripé, uma cadeira que se apoia em três pés. É difícil sustentar a felicidade da nossa vida se falta um desses pés: a vida afetiva, a vida espiritual, a vida material. Isso é importantíssimo para todos nós. Uma coisa pode estar muito hipertrofiada, e a outra encolhida.

Existe uma sensação de estar perdido, e que bom que você sabe que está perdido se não fizer esse exercício das artes cênicas. Claro que não será nada muito difícil. Entendam: não vou dizer, “Pessoal, hoje vou dar aula de artes cênicas.”. Ao longo das *lives* deste ano e do próximo, vou jogando elementos para que vocês se tornem mais translúcidos a si mesmos.

Ouviram o discurso do nosso chanceler das relações

exteriores, Ernesto Araújo? Ele cita uma frase de Dom Quixote, de Cervantes: “Yo sé quien soy.” Eu sei quem eu sou. E é isso que eu quero para vocês nesse momento. Quero que sejam capazes de se olhar no espelho e dizer: “Eu sei quem eu sou.”

Não é só um “eu sei quem eu sou” ufanista. Não é isso.

É olhar e dizer: “Eu entendo o que está acontecendo comigo.”. Isso é difícil, e é isso que eu quero que a gente conquiste ao longo desses anos, da nossa jornada. Você vai entrar aqui e vai sair mais inteligente do que entrou, seu QI vai aumentar, tudo vai aumentar, porque você vai se tornando mais verdadeiro. Disso eu tenho certeza.

Trabalho em um consultório 10 horas por dia, há anos. Sei que a maior parte das pessoas é mentirosa, não porque querem, mas porque nem sabem como fazer diferente, ou como buscar a verdade que vai torná-las livres.

Existe um exercício, um esforço básico que foi

negado à nossa geração, e a muitas gerações. É o esforço da verdade diante da própria vida, afetos e visão. Ora, se não tem clareza da sua visão, se não sabe dizer de onde está vindo sua visão, ou o que te impacta, seu olho vai ficando mentiroso.

Seu olho não fica mentiroso só por mau-caratismo, mas é porque não sabe fazer esse exercício. É tudo uma maçaroca difícil. Sei como é. Você chega em casa e está seu filho para um lado, seu marido para o outro, ou então você chega do trabalho e é tudo uma bagunça, você não sabe nem por onde começar aquilo. Então calma. Vamos te introduzir no domínio da verdade.

A primeira coisa é esta: precisamos limpar essa maçaroca de sentimentos, cega e muda, a que a gente não sabe dar nome, não sabe de onde vem nem para onde vai.

Sei que parece poesia o que estou falando, mas é mesmo um pouco poético. Viver é um pouco poético, e deve ser assim.

Existe um elemento de prosa na nossa vida: a vida ordinária, corriqueira. E, nesse elemento de prosa, acrescentamos o elemento de poesia, que vai escandindo a vida de modo mais belo. É maravilhoso, fica muito bom viver.

O que acontece? A maior parte das pessoas fica an-

siosa e tem medo da vida porque é realmente uma coisa nebulosa. Sei como é. A dificuldade que temos para resolver problemas é enorme porque não sabemos nem como começar a mapear; temos aquela visão bruta da vida. Não sabemos dar nome às coisas, para os sentimentos.

Vamos caminhar de mãos dadas ao longo desse ano e fazendo com que a vida se torne, de algum modo, mais simples sobre certos aspectos. A instalação na sua vida pessoal tem que ser uma coisa simples. Tem que estar sentado na poltrona da sua vida entendendo mais ou menos o que está acontecendo.

Não é um delírio gnóstico, não é entender tudo. Mas alguma coisa você tem que entender. Tem que saber dar nome para as coisas para que se possa amar as coisas com verdade. Nós só amamos aquilo que conhecemos. Não se pode amar aquilo que não se conhece.

Ora, se existe um grande problema no conhecimento, é claro que o amor vai atrofiar. Quem não ama tem medo, é sempre assim. A maior força do mundo é o amor. Sem uma capacidade verdadeira de amar, é óbvio que o medo vai se instalar.

Não fique ansioso. Concretizaremos tudo que estamos falando aqui durante esse ano. Colocaremos as

peças na mesa e começaremos a mapear tudo. A primeira coisa que eu queria dizer é: não fique ansioso. Apenas reconheça isto: “Realmente eu chego em casa e não sei direito o que está acontecendo.”.

Então, calma. É mais um motivo para não explodir, para não julgar.

Calma.

A black and white photograph of a woman in a boxing stance, wearing gloves and looking forward with determination. The image is dark and serves as a background for the text.

LIVE #3

NÃO FUJA DA SUA CIRCUN- STÂNCIA

NÃO FUJA DA SUA CIRCUNSTÂNCIA

Toda vida humana -- a minha, a sua, a de todo mundo -- tem uma certa forma. O que eu quero dizer com forma da vida? Bem, a gente sabe que há coisas que podemos fazer e há coisas que não podemos fazer. A vida tem, em primeiro lugar, uma forma (isso é uma coisa que não interessa para a gente aqui hoje, sobre a qual eu vou falar mais profundamente no curso para psicólogos e intrometidos), nós temos uma certa forma na nossa vida, que é dada pelas próprias possibilidades que cada ser humano tem.

Então, por exemplo, um ser humano não tem a capacidade de voar por força própria. Para a gente voar, precisamos entrar em um avião, precisamos de uma asa delta, enfim, a gente não voa, não temos asas, não temos certas possibilidades por nossa própria natureza, a gente não pode fazer certas coisas que estão fora do nosso campo formal. Isso não interessa para a gente aqui hoje. Mas o que interessa para a gente aqui hoje? Uma coisa que está na nossa mão, que a gente pode de fato olhar e de fato conquistar. Ou, também, se estivermos pouco atentos, podemos também abandonar.

Então, vamos começar a entender o seguinte: **a vida humana tem uma certa forma, e é importante sabermos que forma é essa que tem a minha vida.**

A gente vai trabalhar hoje, na nossa *live*, três elementos -- não profundamente, mas vamos começar a encaminhar três elementos que todo mundo tem que ter na cabeça. Todos, de algum modo, tem que ter claros esses três elementos para que a gente possa entender a forma da vida humana.

O primeiro desses elementos é o que eu vou chamar aqui hoje de dote. O que é dote? Dote é uma certa habilidade natural. Vou dar um exemplo meu para vocês. Eu tinha um dote de matemática. Eu sempre fui muito bom em matemática, eu tinha um talento matemático, cheguei a fazer algumas matérias lá no IMPA (Instituto de Matemática Pura e Aplicada), apesar de a minha área de atuação não ter nada a ver com isso. Eu tinha uma certa *facilidade*, vamos dizer assim. Os dotes são certas facilidades que você tem. Você pode ter um dote ou um *dom* -- o pessoal chama de dom também, mas o dom tem uma ca-

racterística divina, “*Deus deu pra mim*”, e eu quero tirar aqui da jogada o assunto da divindade, quero botar uma coisa mais ao rés do chão. O dote é uma habilidade que a pessoa tem, uma habilidade natural, uma certa facilidade. Agora, são três coisas que eu disse. A primeira é o dote, ou dom, se você quiser chamar de dom.

A segunda, que é muito importante, é o que eu vou denominar de chamado. Chamado é como se fosse uma convocação do teu coração, uma coisa que você de fato se vê fazendo, uma coisa que de fato você se enxerga fazendo, uma coisa que você de fato se sente inclinado a fazer. Então, por exemplo, eu, apesar de ter o dote para as matemáticas, de ter um certo dom, um certo talento matemático, de ter muita facilidade – eu cumpri todas as disciplinas do mestrado na engenharia biomédica com o pessoal da engenharia, tinha 18, 17 anos e já tinha concluído aquele negócio todo, para mim aquilo era fácil, aquela linguagem matemática não era uma coisa difícil para mim – mas eu não me sentia ali, não havia um chamado, meu coração não estava ali, eu não sentia que eu estava perfazendo a minha natureza estando presente naquela cadeira, estando presente naquela disciplina.

O chamado é uma coisa muito importante a que às vezes a gente não se atenta muito, mas também

pode acontecer de a pessoa estar atenta SÓ a isso. O chamado aparece para algumas pessoas, já outras pessoas não têm uma clareza, não têm a capacidade de olhar o seu chamado. Tem gente que é assim: *“Ítalo, eu não me sinto chamado a nada, eu não sinto nenhum chamado no meu coração”*. Existe um certo tipo de chamado que é propriamente esse, é o chamado de você estar à disposição. Tem gente que não tem um chamado próprio, por assim dizer, mas o chamado do sujeito é estar à disposição para servir aos outros, é estar à disposição para facilitar a vida dos outros. Tem gente que é assim, tem gente que não tem um chamado claro, o coração não arde de falar *“ah, eu preciso ajudar gente”*, ou então *“não, eu preciso escrever livro”*, ou então *“eu preciso fazer a minha arte”*, *“eu preciso discursar”*, *“eu preciso fazer comida para os outros se alegrarem”*, *“eu preciso construir casa”*, tem gente que tem isso no coração, tem gente que tem esse chamado, é uma inclinação natural, é uma coisa que o coração arde, queima, há pessoas que têm isso.

Eu tenho um certo chamado, há uma coisa em mim que arde, o meu chamado, na verdade, não é nem tanto de psiquiatra, mas de assistente social, eu posso ver uma pessoa, olhar para ela e pensar *“putz, essa pessoa poderia ser melhor”*, *“putz, essa pessoa está na merda”*, *“putz, essa pessoa às vezes não está nem na merda, mas poderia ser melhor”*, é aí que tá o meu

coração, é aí que eu olho e falo: é aqui que eu quero estar, é aqui que eu preciso estar, é aqui que a minha vida se perfaz de algum modo. Esse é o meu chamado, é mais de assistente social do que de psiquiatra. Algumas pessoas têm esses chamados.

Eu tenho uma amiga que está ganhando neném e cozinha muito bem, ela tem um talento muito claro na culinária, tem um dote na culinária, e ali a coisa casa com ela, ela tem um chamado, fica feliz quando faz brigadeiro e os outros comem o brigadeiro dela, fica feliz quando faz bolo e as pessoas de fato gostam do bolo. Ela está dentro da coisa, o coração dela de algum modo se queima com aquilo. Ela é uma engenheira ambiental que, bem, talvez tivesse até um talento matemático, tanto que conseguiu concluir a faculdade no tempo certo, mas ela também tem o dote da culinária. Em algumas pessoas o dote e o chamado se casam. Quando isso acontece, essa pessoa em geral não tem um grande problema de se encontrar.

O problema é que em geral as coisas não casam. **Às vezes, a pessoa tem um talento (ou um dote, ou um dom) natural, mas ela se sente chamada a fazer outra coisa: aqui aparece o nosso primeiro problema, que é conseguir distinguir o que é fuga do que é resposta verdadeira.** A pessoa pode, no final da contas, dizer que tem um chamado, por

exemplo, a cuidar dos africanos pobrezinhos e não sei o quê, e isso pode ser só fuga do terceiro elemento que a gente tem de observar. Então, vamos lá, primeiro elemento: dote ou dom. Segundo elemento: chamado, aquilo que faz teu coração arder, faz com que você queira estar em um certo lugar, que você se imagine fazendo.

E o terceiro elemento, tão importante quanto, chama-se circunstância. A circunstância é composta justamente desses elementos ambientais, de pressão social. Às vezes a circunstância do sujeito é a seguinte, por exemplo: você tem um pai que é advogado e possui uma banca de advocacia enorme, e ele vai te dar em herança tudo aquilo se você virar advogado. Aí você fala assim: *“putz, meu coração não arde muito quando eu faço isso, eu não me sinto chamado a fazer, mas veja, eu tenho um certo talento para a coisa, eu tenho um dote natural, talvez eu tenha herdado do meu pai, talvez, sei lá o que aconteceu, mas eu tenho um dote”*, então, veja, você tem dois pesos aí, o peso da circunstância e o do dote, ainda que você não tenha essa coisa que arde no teu coração.

Hoje em dia existe uma supervalorização de um desses elementos, que é o elemento do coração. “Ah, você tem que fazer o que você tem vontade, você tem que fazer só o que você se sente chamado a fazer”. Balela! Essa é a pessoa que não entendeu

o que é a vocação verdadeira neste mundo concreto. Neste mundo concreto, temos de olhar para essas três coisas: circunstância, chamado e dote (talento, dom), está entendendo? Se você olha só para essa coisa do teu coração, só para onde o teu coração arde, você provavelmente vai se frustrar, porque se a tua circunstância concreta não te beneficia e se você não tem talento, grande porcaria você ter o chamado! Você vai se frustrar. *“Ah, não, o meu coração me diz, eu vou abandonar esse meu emprego público, porque o meu coração me diz que eu tenho que fazer minha arte e vender na praia!”* É, mas você não tem talento para fazer arte e mora longe da praia! Você não tem circunstância nem talento! Sua circunstância não é essa, você não tem talento nenhum pra fazer artesanato, então dane-se que o teu coração tá lá, encontre outro lugar, encontre outro lugar para o teu coração, está entendendo? Vá para outro lugar!

Nós não temos uma única coisa que faz com que o nosso coração arda, a maior parte das pessoas não tem nada para fazer o coração arder! A maior parte das pessoas não tem isso! Uma vez, eu falei, com uma inocência absurda (eu era novo), assim: “ah, se eu tivesse nascido em uma família muito pobre, eu seria pescador”. A minha família era classe média, média-baixa, às vezes oscilava para média alta, houve certos picos em que meu pai ganhou muito dinheiro, quebrou logo em sequência também, era

uma zona, a minha família não tinha uma classe social muito bem definida. Mas o fato é que eu falei assim: “se eu fosse pobre, pobre, pobre, não tivesse acesso a profissões, por assim dizer, especializadas, seria pescador”. Logo depois, eu pensei: que seria pescador coisa nenhuma, pobre lá escolhe profissão? Pobre faz o que tem de fazer para poder ganhar dinheiro. Excelente! Excelente, está entendendo?

Se todos fôssemos pobres nesse sentido, haveria muito menos frustração. Porque o que é que o pobre vê? O pobre faz o seguinte: “*Bem, eu tenho uma circunstância, qual é a circunstância? Preciso ganhar dinheiro. Se não, meu filho não tem dinheiro. Se não, meu filho não come nada, se não, eu não ajudo meu pai e minha mãe*”. Esta é a circunstância, a circunstância é a pobreza. É a necessidade clara. E depois ele pega ali um talento qualquer, “*ah, eu sei chapiscar muro, eu sei bater uma laje, porque alguém me ensinou isso, eu aprendi a fazer*”, e pronto, está feito! Que história de coraçãozinho ardendo o quê, meu filho! Isso aqui é balela para vender curso de *coaching*! “*Temos de encontrar o nosso porquê, yeah, find your why*”, balela! Isso é apenas um dos elementos, UM dos elementos é esse aí onde teu coração arde, não é o único elemento e nem SEQUER é o elemento preponderante. Tenha isso na sua cabeça.

Eu sei que isso é ruim, eu sei que não é gostoso, eu sei que não faz cócegas no teu ouvido, eu sei que isso faz com que você fale assim *”Putá merda, Ítalo, pára de falar isso, eu estava quase aqui largando meu emprego público para poder fazer tal coisa, porque eu acho que eu tenho, mas...”* Pára com isso! Que “acha que tem” o quê, se você não tem circunstância, e se você não tem talento, fica onde você está, pára com essa coisa, os três elementos são absolutamente necessários! É circunstância, chamado e talento. Vocês ficam aí vendo essas porcarias de videozinhos motivacionais do Youtube, que só ficam falando de chamado, de chamado, de chamado, de onde tá seu coração! Pára com isso, cresce!

Sabe por que você fala isso? Sabe por que você tem espaço pra isso? Porque você é inútil! Uma pessoa inútil pode fazer qualquer coisa que ela queira! Ninguém conta com ela para nada mesmo, ninguém conta com ela para nada! Agora veja se eu, por exemplo (e mais da metade das pessoas que estão aqui tem alguma utilidade na vida), posso abandonar o que eu estou fazendo e falar *“Ah, não, agora meu coração diz que eu tenho que ser jogador de rúgbi”*, eu lá posso fazer isso? Eu tenho um monte de gente que depende de mim, a minha circunstância não me deixa fazer isso! Imagina se meu coração falasse *“Ah, não, agora vou morar em Portugal, agora vou morar em Miami city”*, *“Ah, o Ítalo ganhou um dinheiro aí e*

agora vai morar em Miami”. Eu lá posso fazer isso? É óbvio que eu não posso, graças a Deus que eu não posso! Por quê? Porque eu tenho uma circunstância concreta e um talento que não me permitem abandonar o meu posto. O meu posto, hoje, é psiquiatra da minha clínica aqui na Barra da Tijuca, atendendo a centenas de pessoas, com uma fila de espera enorme, um monte de gente dependendo de mim. A minha circunstância é essa, eu não posso abandonar a minha posição, graças a Deus! Graças a Deus!

A limitação tem um aspecto negativo e todo mundo só observa esse aspecto. Qual é o aspecto negativo da limitação? “*Ah, eu não posso fazer outras coisas.*” É verdade. Quando você está limitado, esse aspecto aparece realmente a você. “*Ah, quando sou casado, não posso sair por aí deitando com outras damas. Olha como eu sofro*”, “*Ah, eu sou um psiquiatra, eu não posso sair por aí morando em Miami city, morando em Mônaco, apesar de ter dinheiro, eu não posso. Ah, mas que triste, vou chorar*”. Pára com isso! Há um outro aspecto que é mais fundamental ainda. A limitação confere um outro aspecto mais fundamental: chama-se forma. **A limitação te dá um contorno e uma forma. Só o que tem forma age. Só o que tem forma pode agir. A coisa que não tem forma não serve para nada.**

Uma chave sem forma pode abrir qualquer fechadura, mas ela não abre fechadura nenhuma! Não abre nenhuma! Por quê? Porque ela não serve para nada! É aquela coisa mental: “*Ah, uma chave que não tenha nenhuma forma pode ganhar qualquer forma e abrir qualquer fechadura do mundo*”. É, mas na verdade, verdade, verdade, é que ela não abre fechadura nenhuma! Se ela está lá abandonada sem forma, é porque ela é inútil, ninguém nunca contou com aquela chave para nada. Pronto! Limitar-se é fundamental. Estar limitado pela circunstância, pelo dote e pelo chamado é a coisa mais maravilhosa do mundo! Você começa a contar, as pessoas contam contigo, não tem tesão maior na vida humana do que estar limitado pela tua circunstância, pelo teu dote e pelo teu chamado! Isso é a melhor coisa do mundo! A melhor coisa do mundo!

Eu não poder abandonar meu posto e ir para Portugal quando eu quiser, ir para Miami city, ir para Mônaco, estar limitado, é uma maravilha! Por quê? Porque eu acordo com a minha função. Eu vou acordar e vou servir no meu consultório, vou servir à minha família, vou servir na minha comunidade. Você ganha força. Só o que tem limitação, só os entes limitados têm forma e só o que tem forma serve para alguma coisa. Guarde o exemplo da chave na tua cabeça. Sempre. Se você está aí choramingando pelos cantos, “*Porque eu tenho uma circunstância, eu*

fui mãe solteira, com 16 anos, eu tenho uma filha para criar”, olha, graças a Deus. Você não vai ser uma idiota. Você vai ter responsabilidade na vida. Graças a Deus! Adoro ver mãe juvenzinha. Primeiro porque não abortou, segundo porque já tem responsabilidade, é uma coisa maravilhosa. A circunstância pesa logo no início. As pessoas não amadurecem! A primeira circunstância que faz com que alguém amadureça chama-se velhice, olha que coisa triste! Que coisa triste! O sujeito vai lá e amadurece na base de porrada, é uma circunstância imperativa, perdeu a saúde, aí ele vê que não pode mais um monte de coisa e faz o quê? Deprime! Ou finge que continua sendo jovem eternamente. Ah, pára! Vocês têm a oportunidade de largar essa coisa, de largar isso hoje! Vamos parar com isso!

Não odeiem a circunstância de vocês, porque ela é um dado objetivo da realidade, ela é uma criação que não depende da sua cabeça. A tua circunstância é ótima, é maravilhosa.

“Ítalo, é péssima a minha circunstância. Ela é horrosa. Eu estou desempregado, eu moro em uma cidade que não tem oportunidades e não sei o quê...”. Esta é a

tua circunstância, portanto ela é maravilhosa. Ela te limita na forma que você precisa assumir para poder ter força no mundo.

Vocês adoram olhar as pessoas que chegaram ao topo e falar: “*Ah, mas agora ele pode tudo, agora ele está rico, agora ele tem poder*”, é, tem AGORA, mas veja lá atrás como o sujeito estava privado das outras opções! É sempre assim a história, é sempre assim! O sujeito está numa circunstância absolutamente horrenda, não tem nada, aí o que ele faz? Como ele está limitado, ele precisa agir naquela forma. O que acontece com ele? As ações dele têm efeito no mundo. O que acontece com quem tem ação que tem efeito no mundo? Começa a crescer, começa a se encorpar, começa a conquistar as coisas. É óbvio. Esse é o exemplo de todo mundo. É o exemplo de todo mundo.

Veja a minha história mesmo. Casei com 22, 23 anos, já tive filho logo, eu lá tive opção de ficar indo para Bali, ficar indo para não sei onde, ficar viajando? Nada disso, tinha que trabalhar, dar plantão domingo, é o que eu tinha que fazer, todo domingo eu saía de casa para dar plantão de 24h para trazer um dinheirinho pra casa e poder botar comida na mesa. Pronto, não tinha opção! Quando você não tem opção, a tua vida anda! A tua vida anda!

Então, olhe agora para a tua vida e faça o seguinte: “*Tenho opção demais, tem alguma coisa muito errada acontecendo*”. Você está fugindo da tua circunstância. Você está fugindo da tua circunstância, está fugindo do teu talento, você não está olhando para o teu talento, ok? “*Ah, Ítalo, eu não tenho talento nenhum*”. Ótimo, mas você tem uma circunstância, entre nela. “*Ítalo, eu tenho um talento, mas odeio aquilo.*” Então faça aquilo, porque se você não tem um chamado claro no teu peito... Eu estava falando de mim e dessa minha amiga no início, ela tem um talento claro que casava com o chamado, a minha amiga lá do brigadeiro, a Camila. Eu tenho um talento também, eu consigo ouvir. Eu consigo ouvir uma pessoa muito tempo e entender o que está acontecendo. É um talento que eu tenho. Não se esqueçam disso: talento ou dote, circunstância e chamado. São esses três elementos. Não entre nessa balela, nessa fuga de observar só o elemento do chamado, esse é um dos elementos, UM deles. Pára com isso. Beleza? Fiquem com Deus.



GUERRILHA
WAY

@italomarsili
italomarsili.com.br