

ALGO PELO QUE VIVER

"Sei agora o seguinte. Todo homem dá sua vida pelo que ele acredita. Toda mulher dá sua vida pelo que ela acredita. Há pessoas que acreditam em pouco ou em nada e, ainda assim, dão suas vidas por esse pouco ou por esse nada. Tudo o que temos é a nossa vida, e **a vivemos como acreditamos que devemos vivê-la**, e então ela se vai. Mas **renunciar ao que se é e viver sem acreditar em nada é mais terrível do que morrer** - mais terrível até do que morrer jovem." Santa Joana D'Arc

I – Brevíssima introdução porque concurseiro “não tem tempo a perder” com besteira

Amiga e amigo que presta concurso, de forma sintética e direta, contra toda volúpia de ser prolixo, pretende-se transmitir noções básicas de algo que a maioria só alcança ao final da jornada: a convicção e o pensamento são tão importantes quanto o método.

Isso porque é nesse plano que está a “força mental” ou “força de vontade” para a execução do método de estudo selecionado.

O que muda a realidade é ação, mas só se mantém firme e constante quando se está convicto e com pensamentos dirigidos para realização do propósito.

Escolheu-se uma linguagem mais próxima do cotidiano, especialmente em tempos em que os livros de autoajuda são parte do imaginário ou senso comum.

Existem outras formas, mais ou menos técnicas, religiosas ou filosóficas. É muito comum tais temas no mundo dos negócios e em preparação para atletas de alto rendimento.

O tema do *empreender algo com sucesso* é abordado por todas as culturas da humanidade: desde a realização do bem comum, a análise de uma guerra, o alcance da salvação ou atravessar o Atlântico Sul, da África ao Brasil, a remo.

Voltando ao jargão dos estudos para concurso, manter-se estudando (ação) por um longo tempo, diuturnamente, com “horas líquidas” efetivas, além de um método (**plano de ação e ação em si**), exige cuidar de dois outros pontos que são internos: convicção e pensamento. Sintetizo da seguinte forma: **“a realização da ação é dirigida pelo pensamento, o qual é determinado pela convicção”**.

Em volta destes temas pensou-se em reflexões objetivas e diretas, partilhando aquilo que, só depois de cruzado o ponto de chegada, se vê claramente como importante¹.

II – Quem se tem uma razão para viver luta até morrer

O que faz alguém se dispor aos mais duros, comezinhos e cotidianos sacrifícios, por anos, para alcançar a aprovação em um concurso público de alto rendimento **é o propósito firme, a**

¹ Aqui não se trata do popularmente chamado fenômeno “coach”. Partilha-se sobre aspectos que a maioria dos aprovados reflete ou tem contato na preparação final, na prova de peça ou na prova oral. É ao enfrentar o sentimento de impostor, o medo de dar branco, a autossabotagem dias antes da prova oral que se costuma achar em conversas com colegas, com quem já passou por isso, psicólogos e professores, os elementos que se quer explicar a partir daqui.

convicção profunda de que irá alcançá-lo e a **certeza** que pode e merece exercer aquele cargo por si almejado.

Para além de toda **motivação**, é a **convicção e o propósito** que ditam o ritmo e apontam o rumo.

A **motivação é um aspecto emocional**, portanto, inconstante, já que o plano das emoções é um oceano com suas ondas e marés.

Alguém cujo fundamento de seu propósito se dá exclusivamente estímulo da motivação está submetido às intempéries do emocionalismo. Vive de motivacional aquele que só estuda “pilhado”, “cheio de gás”, por uma postagem, uma mensagem, uma palestra, uma música.

Acontece que essa pessoa costuma a ter lampejos de dedicação extrema num prazo curto, geralmente o tempo daquela motivação. É como um motor a explosão. Enquanto tem gasolina, queima. Quem fundamenta sua busca por um propósito na convicção é como um vulcão ativo e sempre quente, cheio de lava, não esfria, não para é constante: seu calor vem do interior, de dentro de si mesmo.

Esses dos motivacionais estudam por três meses ou menos, numa intensidade extrema, por horas a fio. Depois param. Só volta a estudar um ou dois semestres depois.

A pessoa domina tudo na teoria do tipo, ou das condições da ação e da intervenção de terceiros, mas nunca chega ao último artigo do ADCT, ou nos artigos de modificação da penhora.

Quem estuda por convicção vai firme todos os dias de seu roteiro, por 6 horas, 6 dias ou 7 da semana, por 3 anos. Passando e repassando tudo.

Convicção é o conceito da pessoa sobre si mesmo. Sua verdade mais profunda e essencial. Perguntar-se a si mesmo sobre isso exige um grau de maturidade e autorresponsabilidade. Muitas vezes parte do processo terapêutico aplicado em psicologia.

“O que sou para mim mesmo?” é uma faceta do autoconhecimento que contém respostas não muito agradáveis². Ainda mais nas primeiras vezes. Especialmente porque se tem na modernidade ocidental a percepção da rigidez do que se é, a imutabilidade do indivíduo: uma sentença transitada em julgado.

Diversas culturas do ocidente e do oriente entendem a mutabilidade da decisão fundamental do ser: a metanoia dos gregos antigos, a conversão dos cristãos, o direcionar ao nobre caminho óctuplo do budismo.

Retirando o aspecto sobrenatural e místico, concluiu-se na psicologia moderna ser a **autossugestão a ferramenta pessoal para mudar a convicção sobre si.**

Muitos **métodos de autossugestão** são retomados ou redesenhados, todavia, basicamente é a **repetição consciente, firme e “convicta” (aqui entendida como gravada por entusiasmo)** de que se é aquilo que se quer. Mais à frente teremos um exemplo prático.

² Considerou-se para este texto o concurseiro médio. Existem aqueles que têm peculiaridades **diagnosticadas e em tratamento**, como TDHA, TEA, transtorno de ansiedade, síndrome do pânico, depressão e outras, para as quais o que se diz pode ter utilidade menor. Inclusive ao perguntar-se sobre como sou, pode ser o caminho para identificação e tratamento eficaz, com melhora no rendimento do concurso.

O **propósito** é decisão fundamental. Mais que racional, envolve toda pessoa, anima-a ao senso de tudo fazer para alcançar aquele objetivo que entende ser seu por direito.

Construir um propósito utiliza a ferramenta humana mais misteriosa de todas: a imaginação. Para Aristóteles esta é uma expressão ou forma de cognição não racional. Uma faculdade diferente da razão, per si analítica. **A imaginação não se limita pela razão, mas pela convicção acerca de si mesmo**³.

Vamos a um exemplo prático.

Pense em alguém que tem uma convicção sobre si de ser velha demais para concurso público. Essa convicção limita sua imaginação e conseqüentemente seu propósito.

Pode até ter vontade de estudar, ou mesmo já estar na lida entre códigos, questões objetivas e pós-provas. A sua convicção sobre si, no entanto, atua como limitador da imaginação, do pensamento (**atenção seletiva**)⁴, enfim, da única coisa que muda o mundo: **a ação**.

É aí uma crença limitante, mais que isso, passa a atuar contra si mesma, no que se denomina de autossabotagem.

A pessoa seleciona sua atenção de tal forma a focar a confirmação de sua convicção pessoal: velha demais para passar. Isso dirige ações e pensamentos, conscientes ou subconscientes, para reafirmar a tal convicção.

Através da **autossugestão**, que pode se dar escrevendo num papel aquilo que se é convicto (“eu sou [o cargo], sou apto para isso, merecedor e posso fazer isso”) e lendo duas a três vezes por dia; colocando uma foto num painel de sonhos; uma boneca ou um boneco com a roupa do cargo; passar na frente do prédio do órgão público que se almeja e se imaginar lá dentro, ou até mesmo ir lá e fazer a experiência de entrar imaginando-se membro... **Importante é reafirmar vivamente**⁵ **para si por um bom período a nova convicção que se quer**.

Alterada a convicção pode-se liberar a imaginação para a construção de um novo propósito de vida, **de algo que valha a pena viver, ou morrer para alcançar**. Algo que seja tão forte que te impulsione a realizar os mais duros, comezinhos e cotidianos sacrifícios, por anos, para tomar posse no cargo desejado.

³ Eis aqui uma ressalva. Há um limite realista e objetivo, que na verdade é, em regra, excepcional e sempre muito EVIDENTE, **porque ninguém naquelas condições jamais conseguiu em lugar algum na história da humanidade**. Por exemplo, não posso desejar ser campeão olímpico dos 100 metros, já tendo ultrapassado e muito os 40 e poucos anos e os 90 quilos, não posso ser juiz de direito com 75 anos completos, considerando os termos atuais da legislação. Isso é ser contra a realidade objetiva. Não só é impossível para si, mas para qualquer um. É tomado de forma objetiva.

No entanto, pode-se imaginar e buscar ser campeão master dos 100 metros ou passar num concurso para juiz tomando posse com 64 anos e 11 meses e 29 dias.

O que se quer dizer com isso é que salvo situações objetivamente expressas e excepcionais, todo o resto pode ser imaginado e alcançado. O fator que deve ser levando em conta é que **“outras pessoas já o fizeram nas mesmas condições”**.

⁴ Atenção seletiva é um conceito corriqueiro de que as pessoas focam sua atenção naquilo que têm interesse, de maneira inconsciente. É o caso do experimento do gorila invisível, ou a explicação porque quando se quer comprar um determinado modelo de carro este se mostra em todo lugar que se vai.

⁵ Vivamente é que não adianta a repetição fria. O melhor é colocar algo além da razão analítica, mas colorir com imaginação, sentimentos, atos externos e sensações. Uma das técnicas partilhadas foi a de deitar-se e sentir entre os dedos a toga desejada, mesmo não estando lá, aliada com a certeza de que já se é juiz. É uma forma de autossugestão. Existem outras: colocar o salário do cargo pretendido na contracapa do vade-mécum, ouvir ou ler relatos de aprovados, todas são formas de dizer para si: é possível, sou capaz.