ENSAIO

Vencendo Nossos Monstros

Renato Gonçalves da Silva

I

Existem batalhas que se travam diante dos olhos do mundo e existem aquelas que acontecem em absoluto silêncio. As primeiras produzem vencedores e vencidos que a história registra; as segundas moldam o caráter, definem destinos e determinam, muitas vezes de forma irreversível, a qualidade da existência humana. É dentro desse território invisível, onde pensamento, emoção e memória se encontram, que habita o maior de todos os campos de batalha. Ali não existem aplausos, testemunhas ou medalhas. Existe apenas o homem diante de si mesmo, confrontando aquilo que mais teme enxergar. E talvez essa seja a experiência mais difícil da condição humana: perceber que os maiores obstáculos da vida nem sempre estão no mundo, mas frequentemente escondem-se nas profundezas da própria consciência.

Desde muito cedo aprendemos a identificar os perigos que vêm de fora. Ensinaram-nos a desconfiar das pessoas, a evitar determinados lugares, a reconhecer ameaças materiais e a proteger o corpo dos riscos da existência. Pouco, entretanto, nos ensinaram sobre os perigos que surgem dentro de nós. Ninguém nos prepara para enfrentar o medo que se instala lentamente após uma grande decepção, a culpa que se acumula silenciosamente depois de uma escolha equivocada, a vergonha que nasce de uma humilhação, o ressentimento que corrói anos de convivência ou a sensação de incapacidade que, alimentada durante décadas, transforma-se em uma convicção aparentemente inabalável. Esses inimigos não anunciam sua chegada. Instalam-se de maneira discreta, ocupando pequenos espaços da alma até que, sem percebermos, passam a dirigir nossas escolhas, limitar nossos sonhos e controlar nossas reações.

Chamamos essas forças de monstros porque elas assumem exatamente esse papel. Não possuem existência física, mas exercem um poder real. Não podem ser tocadas pelas mãos, mas aprisionam com correntes invisíveis. Diferentemente das ameaças exteriores, contra as quais podemos erguer muros, construir defesas ou buscar proteção, os monstros interiores utilizam nossa própria inteligência para nos vencer. Eles aprendem nossa linguagem, conhecem nossas fraquezas e utilizam nossa memória como instrumento de dominação. Não precisam mentir o tempo todo; basta exagerarem algumas verdades, distorcerem antigas experiências ou ampliarem lembranças dolorosas para que passemos a acreditar que determinadas limitações fazem parte de nossa identidade.

O maior equívoco, porém, é imaginar que esses monstros nasceram conosco. Na realidade, quase todos foram sendo cuidadosamente construídos ao longo da vida. Cada palavra destrutiva recebida na infância, cada comparação injusta, cada abandono, cada fracasso não compreendido, cada rejeição, cada violência emocional ou física, cada sonho interrompido deixou marcas que, quando não elaboradas, passaram a integrar nossa maneira de enxergar o mundo. A mente humana possui extraordinária capacidade de adaptação. Essa característica, responsável por nossa sobrevivência, também pode tornar-se uma armadilha. Para evitar que soframos novamente, ela cria mecanismos de proteção. O problema é que aquilo que inicialmente servia para preservar a vida pode, com o passar do tempo, impedir que ela seja plenamente vivida.

É nesse momento que surge a autossabotagem, uma das formas mais sofisticadas de aprisionamento psicológico. Ela raramente se apresenta de maneira explícita. Não costuma dizer "você irá fracassar". Sua atuação é muito mais refinada. Convence-nos de que ainda não estamos preparados, de que talvez seja melhor esperar mais um pouco, de que existem pessoas mais capazes, de que o momento ideal ainda não chegou. Sob o disfarce da prudência, instala a paralisia. Sob a aparência da humildade, alimenta a insegurança. Sob o argumento da responsabilidade, fortalece o medo. Aos poucos, a pessoa deixa de viver por falta de oportunidade e passa a deixar de viver porque perdeu a coragem de confiar em si mesma.

Esse processo torna-se ainda mais perigoso porque a mente humana não distingue, com a rapidez que imaginamos, aquilo que é objetivamente verdadeiro daquilo que repetimos continuamente. O pensamento reiterado transforma-se em crença; a crença molda a percepção; a percepção influencia as emoções; e as emoções determinam grande parte de nossas decisões. Assim, uma pessoa que passou anos convencendo-se de que não possui valor encontrará evidências dessa falsa conclusão em praticamente tudo o que vive. Não porque o mundo confirme essa ideia, mas porque sua consciência passou a interpretar a realidade através dessa lente deformada. A verdade deixa de ser procurada. Passa apenas a ser confirmada conforme aquilo que já acreditamos.

É por essa razão que dois indivíduos submetidos à mesma experiência frequentemente produzem histórias completamente diferentes. Enquanto um transforma a dor em aprendizado, outro transforma o mesmo sofrimento em prisão. Enquanto um utiliza o fracasso como impulso para crescer, outro faz dele a justificativa definitiva para desistir. O acontecimento é semelhante; a interpretação, entretanto, modifica completamente o destino. Não são apenas os fatos que constroem uma existência. É o significado que lhes atribuímos.

Isso não significa minimizar a dor nem ignorar a profundidade dos traumas. Existem feridas que atravessam a infância, destroem vínculos, comprometem a autoestima e deixam marcas profundas na personalidade. Fingir que elas não existem seria tão irresponsável quanto permitir que elas definam toda a identidade de alguém. Há uma diferença essencial entre

reconhecer uma ferida e viver ajoelhado diante dela. O sofrimento merece acolhimento, compreensão e elaboração; não merece veneração. Quando uma pessoa transforma sua dor no centro permanente da própria existência, passa a organizar toda a sua vida em torno daquilo que a feriu. Sem perceber, deixa de construir o futuro para administrar eternamente o passado.

Essa é uma das armadilhas mais sutis da mente. Ela nos convence de que preservar a dor é uma forma de preservar a própria história. Como se superar um trauma significasse desrespeitar aquilo que foi vivido. Nada poderia ser mais equivocado. Curar-se não apaga a memória; apenas impede que a memória continue sangrando. O passado permanece como experiência, mas deixa de ocupar o lugar de condutor da existência. A maturidade emocional talvez consista exatamente nisso: permitir que as lembranças permaneçam onde pertencem, no passado, sem lhes conceder o poder de decidir o presente.

É curioso observar que muitos dos nossos monstros sobrevivem não pela força que possuem, mas pela atenção constante que lhes dedicamos. Tudo aquilo que alimentamos cresce. Alimentamos o medo quando imaginamos, repetidas vezes, o pior cenário possível. Alimentamos a culpa quando recusamos qualquer possibilidade de perdão. Alimentamos o ressentimento quando revisitamos diariamente ofensas antigas como se ainda estivessem acontecendo. Alimentamos a insegurança quando medimos nosso valor pela opinião alheia. A mente, incapaz de distinguir entre um perigo real e um perigo continuamente imaginado, reage como se ambos fossem idênticos. O corpo adoece, o sono se altera, a ansiedade aumenta e a pessoa passa a lutar contra ameaças que existem apenas dentro do próprio pensamento.

Essa talvez seja uma das maiores tragédias da existência contemporânea. Nunca tivemos tanto acesso à informação e, paradoxalmente, jamais estivemos tão distantes do conhecimento de nós mesmos. Aprendemos a dominar tecnologias capazes de transformar o planeta, mas continuamos incapazes de governar nossas emoções mais elementares. Construímos máquinas inteligentes enquanto permanecemos frequentemente submissos aos impulsos mais irracionais da própria mente. Conquistamos o espaço exterior, mas muitos jamais exploraram o universo silencioso que carregam dentro de si. E é exatamente nesse universo interior, desconhecido e frequentemente negligenciado, que os monstros encontram terreno fértil para crescer.

A verdadeira liberdade começa quando compreendemos que nem todo pensamento merece ser acreditado. A consciência humana produz ideias, recordações, medos, fantasias e interpretações de forma contínua. Nem tudo, porém, corresponde à realidade. Existe uma diferença profunda entre pensar e saber, entre sentir e compreender, entre imaginar e viver. Aquele que aprende a observar os próprios pensamentos sem se tornar escravo deles dá o primeiro passo rumo à libertação. Afinal, não somos tudo aquilo que passa pela nossa mente; somos, sobretudo, a capacidade de escolher quais pensamentos merecem permanecer e quais precisam ser deixados partir.

É justamente nesse instante que começa a verdadeira superação. Não quando os monstros desaparecem, mas quando deixam de ocupar o trono da consciência. Eles continuarão existindo, porque fazem parte da condição humana. O medo continuará visitando nossas decisões, a dúvida ainda surgirá diante do desconhecido e as cicatrizes permanecerão como testemunhas do caminho percorrido. Contudo, nenhuma dessas presenças precisa assumir o governo da vida. A coragem não consiste em eliminar completamente aquilo que nos assusta, mas em impedir que o medo determine quem seremos.

II

Prosseguindo essa reflexão, torna-se inevitável reconhecer que a mente humana possui uma extraordinária capacidade de criar prisões invisíveis. Diferentemente das grades de ferro, que limitam apenas o corpo, essas prisões limitam a própria percepção da realidade. São construídas lentamente, pedra sobre pedra, a partir de interpretações equivocadas que, repetidas inúmeras vezes, acabam assumindo a aparência de verdades absolutas. O indivíduo deixa de perguntar se aquilo que pensa corresponde aos fatos e passa simplesmente a viver como se não pudesse existir outra possibilidade. É nesse momento que a autossabotagem deixa de ser um comportamento ocasional para transformar-se em um modo de existir.

O mais inquietante é que raramente percebemos quando esse processo se inicia. Ninguém acorda certa manhã decidindo limitar a própria vida. Ao contrário, a autossabotagem quase sempre nasce de um instinto legítimo de proteção. Quem foi profundamente traído aprende a desconfiar. Quem experimentou o fracasso repetidas vezes evita novos desafios. Quem sofreu humilhações passa a esconder suas capacidades para não voltar a ser alvo de críticas. Em sua origem, portanto, esses mecanismos procuram preservar a integridade emocional. Entretanto, aquilo que deveria funcionar como uma defesa temporária transforma-se, com o passar dos anos, em uma estrutura permanente. O que antes protegia passa a aprisionar.

Existe uma diferença fundamental entre prudência e medo. A prudência observa a realidade e toma decisões conscientes; o medo imagina uma realidade que ainda não existe e exige que a tratemos como inevitável. O prudente prepara-se para enfrentar dificuldades. O medroso tenta impedir que a vida aconteça. Enquanto um administra riscos, o outro paralisa possibilidades. E essa distinção, aparentemente sutil, determina destinos completamente distintos.

A tragédia é que a mente costuma apresentar o medo com argumentos extremamente convincentes. Ela não diz simplesmente “não faça”. Ela produz longos discursos internos revestidos de lógica, prudência e responsabilidade. Convence-nos de que ainda falta conhecimento, experiência, recursos ou tempo. Sempre existe um curso a mais para realizar, um livro a mais para ler, uma condição ideal que ainda não chegou. Assim, o indivíduo permanece eternamente em preparação para uma vida que nunca começa. O futuro converte-se em refúgio

permanente, enquanto o presente é desperdiçado esperando uma segurança que jamais será absoluta.

Não deixa de ser revelador que muitos seres humanos afirmem desejar mudanças profundas e, ainda assim, organizem toda a sua rotina para que nada efetivamente mude. Repetem os mesmos hábitos, alimentam os mesmos pensamentos, cultivam as mesmas relações destrutivas e esperam resultados diferentes. Não percebem que a repetição constante fortalece exatamente aquilo que pretendem vencer. Toda escolha reiterada educa a mente. Cada pensamento repetido constrói um caminho neural mais sólido. Cada desistência facilita a próxima desistência. Cada pequeno ato de coragem, da mesma forma, fortalece a coragem seguinte. A personalidade não nasce pronta; ela é continuamente construída pelas decisões aparentemente insignificantes do cotidiano.

Outro aspecto pouco compreendido diz respeito ao medo do sucesso. Costuma-se falar muito sobre o medo de fracassar, mas quase nada se diz sobre o receio inconsciente de vencer. E, no entanto, ele existe com enorme frequência. Crescer implica assumir novas responsabilidades. Destacar-se desperta críticas, inveja e expectativas. Prosperar exige abandonar antigas justificativas. Muitos preferem permanecer limitados porque a limitação lhes oferece uma identidade conhecida. O sofrimento, por mais doloroso que seja, pode tornar-se confortável quando passa a ser familiar. A liberdade, ao contrário, exige responsabilidade. E responsabilidade significa reconhecer que, dali em diante, não haverá mais ninguém a quem culpar pela própria estagnação.

É precisamente nesse ponto que surge uma das maiores resistências da natureza humana: admitir que parte significativa de nossas limitações não decorre mais das circunstâncias externas, mas das escolhas internas que continuamos fazendo. Essa constatação incomoda porque desmonta a narrativa da vítima permanente. Evidentemente, ninguém escolhe ser abandonado, traído, humilhado ou injustiçado. Existem dores que nos alcançam sem qualquer participação de nossa vontade. Contudo, chega um momento em que permanecer vivendo exclusivamente em função dessas experiências passa a ser uma decisão. Talvez inconsciente, talvez influenciada pelo passado, mas ainda assim uma decisão.

Essa afirmação não pretende diminuir a intensidade das feridas humanas. Pelo contrário. Ela procura devolver ao indivíduo aquilo que o sofrimento frequentemente lhe rouba: o poder sobre a própria existência. Enquanto acreditarmos que toda transformação depende exclusivamente das mudanças do mundo exterior, permaneceremos emocionalmente dependentes de acontecimentos que não controlamos. A verdadeira liberdade começa quando compreendemos que nem sempre podemos escolher os fatos da vida, mas podemos escolher a postura com que responderemos a eles. Essa escolha, embora não elimine imediatamente a dor, modifica radicalmente o significado que ela exercerá sobre nossa história.

Há uma pergunta que poucos têm coragem de fazer diante do espelho da consciência: quantas oportunidades perdi não porque o mundo me impediu, mas porque eu mesmo me convenci de que não seria capaz? Quantos relacionamentos deixei de construir por medo de sofrer novamente? Quantos projetos abandonei antes mesmo de iniciá-los? Quantas vezes atribuí ao destino aquilo que, na verdade, era consequência da minha própria hesitação? Essas perguntas não têm a finalidade de produzir culpa. Elas existem para despertar responsabilidade, porque somente quem reconhece a própria participação na construção da própria vida adquire condições reais de transformá-la.

Os monstros interiores prosperam na escuridão da inconsciência. Eles preferem que jamais examinemos suas origens, porque sabem que boa parte de sua força desaparece quando são trazidos à luz da reflexão. Um medo compreendido continua sendo medo, mas deixa de ser um tirano invisível. Um trauma elaborado permanece como memória, mas deixa de comandar o presente. Uma culpa assumida e reparada deixa de ser um peso eterno para transformar-se em aprendizado moral. A consciência possui esse extraordinário poder: iluminar aquilo que antes parecia invencível.

É exatamente por isso que o autoconhecimento nunca foi um exercício de mera contemplação intelectual. Conhecer a si mesmo é um ato de coragem. Significa abandonar as máscaras que usamos para convencer o mundo, e muitas vezes a nós mesmos, de que tudo está sob controle. Significa reconhecer virtudes sem arrogância, mas também admitir fragilidades sem humilhação. O homem verdadeiramente forte não é aquele que jamais vacila; é aquele que olha para suas próprias sombras sem fugir delas, porque compreende que somente quem atravessa a própria escuridão é capaz de encontrar uma luz que não dependa das circunstâncias externas.

E talvez seja essa a grande diferença entre sobreviver e viver. Sobrevive aquele que passa os dias apenas tentando evitar novas dores. Vive, porém, aquele que aceita a existência em toda a sua complexidade, compreendendo que o sofrimento é inevitável, mas a escravidão ao sofrimento é uma escolha que pode ser transformada. E quando essa compreensão finalmente amadurece, algo extraordinário acontece: os monstros permanecem como lembrança de nossa humanidade, porém já não possuem autoridade para determinar nossos passos. A consciência recupera o lugar que jamais deveria ter perdido, e o ser humano descobre que sua maior força nunca esteve na ausência das fraquezas, mas na capacidade de caminhar apesar delas.

III

Existe, entretanto, uma dimensão ainda mais profunda dessa batalha, que raramente é discutida. Até aqui, poderíamos imaginar que nossos monstros são apenas o resultado das experiências que vivemos, das dores que acumulamos ou das circunstâncias que nos marcaram. Essa explicação, embora verdadeira em parte, permanece incompleta. Ela descreve como os monstros surgem, mas não explica por que alguns indivíduos conseguem dominá-los enquanto

outros passam a vida inteira submetidos ao seu poder. A resposta não está apenas na intensidade das feridas, mas na maneira como cada consciência escolhe relacionar-se com elas.

Todo ser humano constrói, ao longo da vida, uma narrativa sobre si mesmo. Não vivemos apenas os acontecimentos; contamos a nós mesmos uma história sobre aquilo que aconteceu. E essa história, repetida diariamente em silêncio, acaba tornando-se mais poderosa do que os próprios fatos. Dois irmãos educados na mesma casa, submetidos às mesmas dificuldades, podem escrever narrativas completamente distintas. Um concluirá que as adversidades lhe ensinaram a ser forte. O outro convencer-se-á de que nasceu destinado ao sofrimento. O passado será idêntico; o futuro, completamente diferente. A diferença não reside nos acontecimentos, mas na interpretação que a consciência faz deles.

Nesse ponto, o ego assume um papel decisivo. Costuma-se compreender o ego apenas como sinônimo de vaidade ou orgulho, mas sua atuação é muito mais complexa. O ego é também a estrutura que organiza a imagem que fazemos de nós mesmos. Ele cria uma identidade, protege essa identidade e luta desesperadamente para preservá-la, mesmo quando ela nos destrói. Se alguém passou décadas acreditando ser incapaz, essa crença, por mais dolorosa que seja, torna-se parte integrante de quem imagina ser. Curiosamente, abandonar essa limitação pode provocar tanto medo quanto permanecer nela, porque significaria reconstruir completamente a própria identidade.

Eis uma das maiores contradições da natureza humana. Muitos não resistem à mudança por amor ao sofrimento; resistem porque já não sabem quem seriam sem ele. A dor, repetida durante anos, deixa de ser apenas uma experiência e transforma-se em uma referência existencial. Ela organiza relacionamentos, orienta decisões, determina expectativas e até influencia a maneira como o indivíduo deseja ser visto pelos outros. Libertar-se, nessas circunstâncias, exige muito mais do que eliminar um problema; exige abandonar uma identidade inteira para construir outra, desconhecida e, justamente por isso, assustadora.

Essa reconstrução não acontece sem conflito. A consciência começa a perceber que muitas das certezas que sustentaram sua vida eram apenas interpretações cristalizadas. O que parecia destino revela-se hábito. O que parecia incapacidade mostra-se falta de confiança. O que parecia prudência revela-se medo. O que parecia humildade revela-se insegurança. Poucas experiências são tão desconfortáveis quanto descobrir que fomos, durante anos, prisioneiros de ideias que nós mesmos alimentamos. O orgulho resiste a essa constatação porque admitir o autoengano exige uma humildade que nem sempre estamos preparados para exercer.

Existe, porém, uma diferença essencial entre sentir-se culpado e tornar-se responsável. A culpa aprisiona o indivíduo ao passado; a responsabilidade o devolve ao presente. A culpa repete continuamente aquilo que não pode mais ser alterado. A responsabilidade pergunta, com serenidade, o que ainda pode ser transformado. Enquanto a primeira paralisa, a segunda movimenta. Enquanto uma alimenta o remorso, a outra desperta a consciência. Confundir culpa

com responsabilidade é uma das estratégias favoritas dos monstros interiores, porque sabem que uma pessoa consumida pelo remorso dificilmente encontrará energia para reconstruir a própria existência.

Também precisamos compreender que vencer a si mesmo não significa tornar-se perfeito. A busca obsessiva pela perfeição é outra armadilha da mente. O perfeccionista imagina que somente poderá agir quando todas as condições forem ideais. Espera sentir absoluta confiança antes de dar o primeiro passo, deseja eliminar completamente o medo antes de enfrentar o desafio, pretende alcançar domínio total sobre as emoções antes de viver plenamente. Como essa condição jamais chega, permanece imóvel. A perfeição transforma-se, assim, em uma justificativa sofisticada para a inércia.

A vida, entretanto, nunca foi concedida aos perfeitos. Ela pertence aos imperfeitos que tiveram coragem de continuar caminhando. Toda grande transformação humana nasceu da decisão de alguém que avançou mesmo carregando dúvidas, receios e limitações. A coragem não substitui o medo; ela lhe retira o comando. A força não elimina a fragilidade; apenas impede que ela determine o rumo da existência. O equilíbrio emocional não consiste em deixar de sentir, mas em impedir que cada emoção passageira se transforme em sentença definitiva sobre quem somos.

Existe ainda outro aspecto frequentemente ignorado. Os monstros interiores não se alimentam apenas das lembranças dolorosas. Alimentam-se também da comparação permanente. Nunca houve uma época em que os seres humanos comparassem tanto suas vidas com a dos outros. Observam conquistas alheias, relacionamentos aparentemente perfeitos, sucessos profissionais, beleza, patrimônio, reconhecimento e passam a medir o próprio valor utilizando parâmetros que desconhecem completamente. Esquecem que toda comparação é injusta porque confronta o palco iluminado da vida do outro com os bastidores da própria existência. Dessa comparação nasce um sentimento permanente de insuficiência, e nenhum ser humano consegue construir paz interior enquanto acredita que sua dignidade depende de superar alguém.

A consciência madura compreende que a verdadeira disputa jamais ocorreu entre nós e o mundo. Ela sempre aconteceu entre aquilo que somos hoje e aquilo que ainda podemos nos tornar. O único adversário legítimo é a versão limitada de nós mesmos. Todo o restante são distrações que alimentam o ego, mas empobrecem o espírito. Quando compreendemos isso, deixamos de gastar energia tentando provar nosso valor aos outros e passamos a investi-la na silenciosa tarefa de aperfeiçoar nosso próprio caráter.

É então que os monstros começam, finalmente, a perder sua autoridade. Não porque tenham desaparecido, mas porque deixamos de lhes conceder a importância que antes possuíam. O medo continua sussurrando, porém já não é obedecido. A insegurança ainda visita nossos pensamentos, mas já não define nossas decisões. A lembrança das antigas dores permanece viva, contudo deixa de ser o eixo em torno do qual toda a existência gira. Descobrimos, então, uma verdade profundamente libertadora: nossos pensamentos podem nos visitar sem necessariamente

se tornarem nossos senhores. Entre aquilo que sentimos e aquilo que decidimos existe um espaço silencioso chamado consciência. É nesse espaço que nasce a liberdade humana, e é ali que começamos, de fato, a vencer nossos monstros.

IV

Quando a consciência alcança esse grau de compreensão, uma mudança silenciosa começa a ocorrer. Ela não se manifesta por meio de grandes acontecimentos nem de transformações espetaculares. A verdadeira mudança sempre começa de forma discreta. É semelhante ao romper da madrugada, quando a escuridão ainda domina a paisagem, mas já não possui a mesma autoridade, porque a luz começou a surgir no horizonte. Assim acontece com o ser humano. Durante muito tempo acredita-se que a libertação será marcada por um instante extraordinário, por uma revelação definitiva ou por uma experiência capaz de apagar todas as dores do passado. A realidade, porém, segue outro caminho. A liberdade não nasce de um acontecimento. Ela nasce de uma decisão que precisa ser renovada diariamente.

É justamente nesse ponto que muitos desistem. Descobrem que vencer a si mesmos exige muito mais disciplina do que entusiasmo. O entusiasmo emociona, mas é passageiro. A disciplina, ao contrário, permanece quando a emoção desaparece. Ela obriga o indivíduo a continuar caminhando mesmo quando os resultados ainda não são visíveis, mesmo quando a dúvida retorna, mesmo quando o velho medo insiste em recuperar o espaço que durante anos ocupou na consciência. Não existe transformação verdadeira sem perseverança, porque a personalidade não é modificada por intenções ocasionais, mas pelos hábitos que escolhemos repetir.

Essa constatação desmonta uma das maiores ilusões do nosso tempo: a crença de que a felicidade consiste na ausência de conflitos. Nunca vivemos uma época em que tantas pessoas buscassem fórmulas para eliminar completamente o sofrimento. Multiplicam-se métodos, discursos e promessas que oferecem uma existência sem angústias, sem frustrações, sem perdas e sem incertezas. Entretanto, essa vida simplesmente não existe. Sofrer não representa um desvio da experiência humana; representa uma de suas características mais profundas. A dor acompanha a própria condição de existir. O que diferencia os homens não é a quantidade de sofrimento que encontram pelo caminho, mas a capacidade de atribuir sentido a esse sofrimento.

A ausência de sentido transforma qualquer dor em desespero. A presença de um propósito, entretanto, modifica completamente a maneira como suportamos as adversidades. O mesmo peso que destrói alguém pode fortalecer outro quando existe uma razão suficientemente grande para continuar caminhando. O ser humano suporta dificuldades que imaginava impossíveis quando compreende que existe um horizonte maior do que o sofrimento imediato. É essa percepção que impede que os monstros interiores ocupem definitivamente o centro da

existência. Eles continuam presentes, mas deixam de representar a verdade absoluta sobre quem somos.

Existe, contudo, um obstáculo ainda mais sutil. Depois de compreender os próprios medos, identificar os mecanismos da autossabotagem e reconhecer a necessidade da mudança, surge uma tentação silenciosa: a de acreditar que a batalha terminou. Nada seria mais perigoso. A consciência humana nunca permanece imóvel. Todos os dias ela está sendo construída ou desconstruída. Não existe neutralidade na formação do caráter. Aquilo que deixamos de fortalecer inevitavelmente enfraquece. A coragem não é um patrimônio adquirido para sempre; é um exercício permanente. A lucidez não é um estado definitivo; é uma conquista diária. A humildade não consiste em um atributo alcançado, mas em uma vigilância constante contra as ilusões do próprio ego.

Por isso os grandes mestres da humanidade jamais falaram de vitória como um ponto de chegada. Todos compreenderam que a existência é uma permanente obra inacabada. Cada superação revela novos desafios. Cada resposta desperta perguntas mais profundas. Cada conquista exige responsabilidades ainda maiores. O homem que acredita ter vencido definitivamente a si mesmo encontra-se muito mais próximo da queda do que aquele que reconhece, todos os dias, a necessidade de continuar aprendendo.

Há uma imagem que simboliza essa realidade com extraordinária precisão. Imaginemos um escultor diante de um enorme bloco de mármore. Aos olhos de quem observa de fora, existe apenas uma pedra bruta, pesada e aparentemente sem utilidade. Entretanto, o artista enxerga aquilo que ainda não existe. Cada golpe do cinzel remove apenas aquilo que nunca pertenceu à obra. A escultura não é criada; ela é revelada. Da mesma forma acontece com o desenvolvimento humano. A verdadeira transformação não consiste em acrescentar uma nova identidade sobre aquela que já possuímos. Consiste em retirar, pouco a pouco, tudo aquilo que impede nossa essência de aparecer. O medo, a vaidade, a culpa, a inveja, o orgulho, a acomodação, a necessidade de aprovação, o ressentimento e a mentira que contamos a nós mesmos não fazem parte de quem realmente somos. São excessos acumulados ao longo da caminhada. O trabalho da consciência consiste precisamente em removê-los.

Esse processo, entretanto, jamais será confortável. Cada fragmento retirado representa uma renúncia. Renunciar à ilusão de que o mundo nos deve alguma coisa. Renunciar ao prazer de culpar permanentemente os outros por nossas escolhas. Renunciar ao conforto de permanecer pequeno para evitar responsabilidades maiores. Renunciar à falsa segurança proporcionada pelas antigas justificativas. Crescer dói porque exige abandonar versões de nós mesmos às quais nos acostumamos durante muitos anos. Toda evolução implica um luto silencioso. Morre aquele que acreditávamos ser para que possa nascer aquele que sempre fomos capazes de nos tornar.

Talvez os monstros interiores resistam justamente porque conhecem esse mecanismo. Eles sabem que, enquanto estivermos ocupados justificando nossas limitações, jamais precisaremos enfrentá-las. Enquanto acreditarmos que a culpa pertence exclusivamente às circunstâncias, permaneceremos dispensados da responsabilidade de reconstruir nossa própria vida. É uma armadilha confortável. Dolorosa, sem dúvida, mas confortável. Afinal, nada exige menos esforço do que permanecer exatamente onde sempre estivemos.

A verdadeira ruptura acontece quando compreendemos que ninguém atravessará essa ponte em nosso lugar. Mestres podem ensinar. Amigos podem apoiar. A família pode oferecer amor. A fé pode fortalecer o espírito. Entretanto, existe um momento em que cada ser humano permanece absolutamente sozinho diante da própria consciência. É ali que ocorre a decisão mais importante da existência. Continuarei sendo governado pelos meus medos ou assumirei, finalmente, a direção da minha vida? Essa resposta jamais será dada por palavras. Ela será revelada pelas escolhas cotidianas, silenciosas e quase invisíveis que fazemos quando ninguém está olhando.

E talvez seja exatamente nesse silêncio que resida a maior das vitórias. Porque o homem que aprende a governar a própria consciência já não necessita vencer os outros para sentir-se forte, nem humilhar para sentir-se superior, nem provar constantemente o próprio valor para acreditar em si mesmo. Ele compreende que a paz não nasce da ausência de tempestades, mas da serenidade adquirida por quem deixou de ser escravo daquilo que antes dominava sua alma. Descobre, enfim, que a maior conquista da existência nunca foi conquistar o mundo, mas conquistar o território mais difícil, mais complexo e mais misterioso que existe: o próprio coração.

Renato Gonçalves da Silva

Renato Gonçalves da Silva
Master Practitioner em Programação Neurolinguística (PNL)

© 2026 Renato Gonçalves da Silva. Direitos autorais registrados. Todos os direitos reservados. Reprodução proibida sem autorização expressa do autor.