A Coragem de Não Agradar

O livro A Coragem de Não Agradar aborda, de uma forma interessantíssima, como nos libertar de todos os bloqueios oriundos de baixa autoestima, complexos e raiva.

Estamos em um mundo onde é comum nos atermos demais a dúvidas e expectativas alheias. Elas nos paralisam e nos impedem de viver plenamente, sendo quem realmente somos.

Para encontrar essa coragem para mudar, os autores Ichiro Kishimi e Fumitake Koga compartilharam conosco uma história capaz de iluminar o nosso poder interior.

Resumo do Livro

A necessidade de aprovação alheia pode ser uma maldição para diversas pessoas. No livro "A Coragem de Não Agradar" vemos diversos conselhos e dicas que ajudam os leitores a desconstruir essa necessidade, permitindo que sejamos quem realmente somos, mesmo que a baixa autoestima e os complexos de inferioridade tentem atacar.

É o uso da filosofia em prol da melhor qualidade de vida.

Se você tem interesse em desconstruir a ideia de que precisa agradar aos que lhe cercam, ou mesmo se quer passar a ter uma melhor qualidade de vida, continue esta leitura até o final, pois é mais do que recomendada para você.

Mude de Perspectiva

Imagine que você tem um vizinho recluso. Ele vive completamente isolado de tudo e de todos e não sai de casa para nada. O que você pensaria?

Provavelmente tomaria conclusões precipitadas, não é mesmo? Talvez, que ele lida com muitos traumas.

Tais suposições nascem da crença de que experiências passadas influenciam nosso comportamento futuro. É como se tudo estivesse enraizado nos traumas.

Imagine, agora, uma criança que sofreu bullying e leva esse comportamento para a vida adulta. Ou, então, uma criança muito mimada, que talvez seja um adulto terrível, incapaz de enfrentar as realidades do mundo.

Entretanto, segundo Ichiro Kishimi e Fumitake Koga, esse tipo de pensamento determinístico explica, somente, as vivências dos animais irracionais. Ou seja, os seres humanos são livres para decidir seu próprio futuro e fazer o que quiserem.

Alfred Adler, psicólogo austríaco, encara a psique humana de tal forma, que não somos forçados a nos definir pelos traumas do passado. Ele acredita pode haver uma explicação diferente para os comportamentos.

Os nossos problemas psicológicos não são corrigíveis, mas, suas razões podem mudar e sempre teremos a liberdade de fazer as coisas de maneira diferente.

A dificuldade de mudar o ponto de vista

Estamos cercados por diversas pessoas diferentes. A maneira mais simples de classificá-las, geralmente, é como “pessimistas” e “otimistas”.

À medida que nos familiarizamos com elas, tendemos a pensar que as personalidades dos indivíduos são fixas e invariáveis.

Não importa se estamos nos sentindo felizes, alegres ou mal-humorados. Na maioria das vezes, nos convencemos de que há um número limitado de categorias de humor nas quais todos se encaixam.

Em A Coragem de Não Agradar, os autores contam que a psicologia de Alfred Adler adota uma abordagem muito distinta. O austríaco utiliza o termo “estilo de vida” para descrever aquilo que a psicologia tradicional chama de “personalidade”. Seguindo essa linha, o humor não é algo fixo, mas um reflexo da forma pela qual vemos o mundo à nossa volta.

Ainda segundo as teorias da psicologia adleriana, começamos a escolher nossas visões de mundo e estilos de vida por volta

dos dez anos de idade.

Reflita, por exemplo, sobre as pessoas que você conhece que dedicam muito tempo falando sobre a própria infelicidade e em como desejavam que as coisas fossem diferentes. Quando se trata de alterar nossos pontos de vista, somos ainda muito intransigentes.

De acordo com tal psicologia, se essas pessoas “infelizes” realmente quisessem que as coisas mudassem, elas já teriam feito alguma coisa. Isso acontece em função da nossa zona de conforto. Muitas vezes, falta somente a coragem para mudar!

Em outras palavras, para promover mudanças reais, é preciso estar disposto a enfrentar o desconhecido e aceitar os próprios erros. Afinal, é bem mais fácil resolver problemas com os quais se está familiarizado do que se expor às feridas causadas por circunstâncias inesperadas.

Além dos conceitos já abordados, é interessante considerar como outras teorias e perspectivas se interligam com os ensinamentos de Alfred Adler.

Por exemplo, a astrologia, com seus signos como Capricórnio e Leão, muitas vezes tenta explicar o comportamento humano de maneiras similares e diferentes.

Enquanto Sigmund Freud e Carl Jung trouxeram à tona a importância dos traumas passados e do inconsciente, Adler nos lembra que temos a liberdade de moldar nosso futuro independentemente dessas influências.

Essa visão é complementada pela filosofia de viver no “aqui e agora,” ressaltada por Eckhart Tolle em “O Poder do Agora.”

Além disso, entender nosso papel na comunidade global e o desenvolvimento individual são cruciais para encontrar equilíbrio e bem-estar.

A coragem de não agradar nos encoraja a superar o complexo de

inferioridade e buscar uma vida mais plena e autêntica, nos lembrando que, mesmo em uma cidade milenar ou na periferia, todos temos o poder de mudança dentro de nós.

Egos inflados

Cada vez mais, sentimentos como isolamento e solidão tornam-se comuns. Muitas pessoas sentem que estão sendo excluídas, quando, na verdade, todos somos parte da comunidade.

Inclusive, para Adolf Adler, a comunidade não é formada somente pelas pessoas que conhecemos ou que nos cercam. Pelo contrário! Ela abrange tudo e a todos, desde os minerais, plantas e animais aos demais humanos no universo.

Logo, assim que percebemos qual é o nosso papel nessa gigantesca comunidade, começamos a nos comportar e a pensar de maneira diferente. Deixamos de perceber que as coisas não giram em torno de nós e damos menos importância a problemas pequenos.

Pensar assim nos torna mais positivos!

Atitudes contrárias ao que o livro A Coragem de Não Agradar propõe nos levará a uma vida de frustrações. Afinal, ninguém é tão importante assim e um ego altamente inflado é quase impossível de satisfazer.

Portanto, pensar em todas as coisas maravilhosas que estão ao nosso alcance irá melhorar significativamente as nossas vidas e a de todos aqueles que estão próximos a nós.

A sugestão final dos autores reforça a necessidade de praticar a sua arte ou ofício livremente, aproveitando ao máximo cada momento vivido.

O que achou dessa resenha do livro A Coragem de Não Agradar?

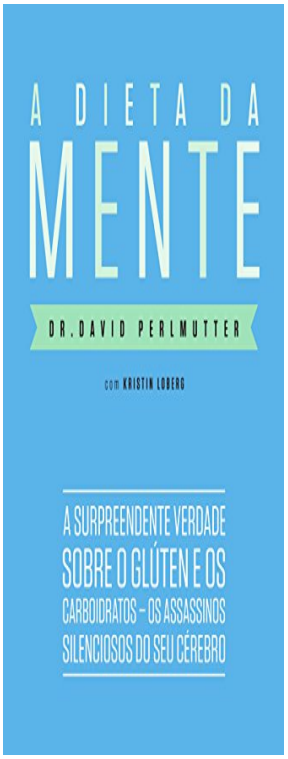
De fato, a vida se torna muito mais agradável quando nos permitimos desfrutar de cada momento, não é mesmo?

Lembre-se de que no app 12min você encontra resumos desse e de muitos outros livros de negócios e desenvolvimento pessoal.

Se você quiser conhecer mais obras sobre o assunto, seguem algumas outras sugestões:

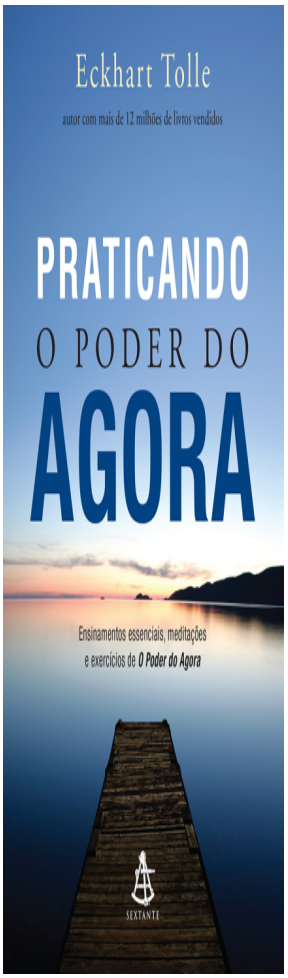
- A Arte de Viver – Epicteto

Como o próprio título diz, esse livro é um manual clássico da virtude, felicidade e sabedoria. Aprenda a encarar os desafios do dia a dia com sucesso e enfrentar as perdas inevitáveis da vida com graça.



- A Dieta da Mente – David Perlmutter

Nessa obra, o autor, que também é médico de grande notoriedade nos EUA, apresenta descobertas que vêm sendo sistematicamente ocultadas pela tradicional literatura médica. Descubra como a sua vida se baseia no que você come.



- O Poder do Agora – Eckhart Tolle

Passamos a maior parte de nossas vidas pensando no passado e imaginando como nosso futuro pode ser diferente. Em O Poder do Agora, o autor nos guia no aprendizado para viver o presente.

Boa leitura!