

A vida linear está morta

Por Fernando Barrichelo

Vale a pena procurar pelo TED Talk "*O segredo para dominar as maiores transições da vida*", no qual Bruce Feiler comenta como superar momentos turbulentos – os chamados "lifequakes". Com as ferramentas e mentalidade certas, podemos enfrentar desafios ao reescrever nossa história.

O autor relata que seu pai, um veterano da Marinha, nunca havia enfrentado depressão até ser diagnosticado com Parkinson, o que o levou a tentar o suicídio seis vezes em 12 semanas. Após várias tentativas frustradas de ajudá-lo, Feiler teve uma ideia: talvez relembrar sua própria história pudesse dar um novo propósito ao pai. Ele começou com perguntas simples, como "Que brinquedos você tinha na infância?", reconectando com sua identidade. O processo foi tão transformador que, oito anos depois, seu pai terminou um livro de memórias de 65.000 palavras.

Essa experiência fez Feiler perceber o poder da narrativa pessoal na recuperação emocional e na construção de sentido. Para entender se **outras pessoas também perdiam o fio de suas histórias durante crises**, ele passou três anos viajando pelos EUA, entrevistando pessoas que enfrentaram grandes mudanças, como perda de emprego, mudanças de carreira, vícios e divórcios.

No chamado Life Story Project, ele concluiu que a história que contamos sobre nós mesmos define quem somos e molda nossa capacidade de enfrentar mudanças. Entretanto, quando um trauma ou crise nos tira desse roteiro, podemos nos sentir perdidos – um sentimento de que nossas vidas não estão saindo como o esperado.

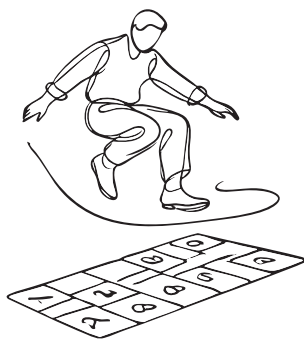
Para ajudar as pessoas, o autor consolida as três grandes lições sobre a vida e as cinco estratégias

para enfrentar períodos de transição. As três grandes lições identificadas são:

1. A vida linear está morta – A ideia de que seguimos um caminho previsível, com um emprego, um casamento e uma única fonte de felicidade, não condiz mais com a realidade. Essa ideia se consolidou nos anos 70 com a expectativa de que todos deveriam passar pelas mesmas experiências na juventude, ter uma crise da meia-idade e seguir uma trajetória previsível. O problema é que isso não reflete a vida real, que é cheia de imprevistos.

2. A vida envolve muitas transições e mudanças – O autor catalogou 52 tipos de eventos disruptivos, desde pequenos incidentes, como uma torção no tornozelo, até grandes crises, como perder o emprego ou mudar de cidade. Em média, uma pessoa passa por três dezenas de mudanças ao longo da vida, sendo que três a cinco delas são "lifequakes" – grandes crises que exigem reconstrução. **Cada lifequake dura em média cinco anos**, o que significa que passamos metade da vida adulta em transição. Além disso, essas mudanças não seguem um padrão previsível, ocorrendo em diferentes idades.

3. As transições de vida são uma habilidade que podemos e devemos aprender – Apesar de passarmos tanto tempo enfrentando mudanças, não somos ensinados a lidar com elas. O autor argumenta que a transição é um processo que pode ser dominado, desde que entendamos como ele funciona.



A maneira como **contamos** nossa **própria história** pode nos ajudar a encontrar um final mais feliz e significativo.

As cinco estratégias para lidar com mudanças:

1. Comece pela fase em que você é melhor – As transições possuem três fases: o **longo adeus**, quando nos despedimos do passado; o **meio caótico**, quando experimentamos novas rotinas; e o **novo começo**, quando redefinimos nossa identidade. Diferente do que muitos pensam, essas fases não seguem uma ordem fixa. Cada pessoa tem um superpoder de transição – ou seja, uma fase na qual se sente mais confortável. Algumas pessoas são boas em planejar, outras em se reinventar, e outras em se desapegar do passado. A recomendação do autor é **começar pela fase que lhe for mais natural** e depois avançar para as outras.

2. Aceite suas emoções – Durante uma transição, enfrentamos emoções intensas. O autor entrevistou centenas de pessoas e descobriu que os sentimentos mais comuns são **medo** ("Como vou pagar as contas?"), **tristeza** ("Sinto falta da minha vida antiga") e **vergonha** ("Tenho medo de pedir ajuda"). Algumas pessoas lidam com isso escrevendo diários, outras ignoram e seguem em frente, mas **80% recorrem a rituais** para marcar a mudança. Por exemplo, um homem tatuou as palavras "respire" e "feliz" em suas mãos ao mudar de carreira, e uma mulher saltou de paraquedas para simbolizar sua transformação.

3. Experimente algo novo – No meio do processo, as pessoas precisam **abandonar antigos hábitos** e explorar novas possibilidades. Isso pode ser desde mudar de carreira até adotar um hobby inesperado. O autor percebeu que, nos momentos mais difíceis da vida, as pessoas redescobrem a criatividade. Ele cita o caso de um veterano de guerra que passou por 31 cirurgias no rosto e, após pensar em suicídio, começou a pintar e escrever poesias. Durante a pandemia, a atividade

mais popular foi o pão caseiro, pois o ato de imaginar algo novo simboliza a capacidade de criar uma **nova versão de si mesmo**.

4. Busque sabedoria nos outros – As transições podem ser solitárias, por isso é fundamental compartilhar sua experiência com alguém. No entanto, as pessoas reagem de maneiras diferentes e oferecem diferentes tipos de apoio. O autor classifica três perfis: **confortadores** ("Vai ficar tudo bem"), **impulsionadores** ("Talvez você devesse tentar isso") e **despertadores** ("Pare de reclamar e siga em frente"). O segredo é não presumir que todos precisam do mesmo tipo de conselho – antes de opinar, é melhor perguntar qual tipo de suporte a pessoa realmente quer.

5. Reescreva sua história de vida – Uma transição é uma ocasião autobiográfica, ou seja, um momento em que podemos mudar a forma como vemos a nós mesmos. O autor viu isso com seu pai, que passou de um homem deprimido para alguém que escreveu uma memória de 65.000 palavras simplesmente porque foi incentivado a recontar sua história. Isso mostra que todos controlamos a narrativa da nossa vida, mesmo nos momentos mais difíceis. **A maneira como contamos nossa própria história** pode nos ajudar a encontrar um final mais feliz e significativo.

Essas lições e estratégias mostram que a vida não é previsível, mas podemos aprender a enfrentar: aceitar o caos, buscar apoio, experimentar novas formas de viver e reescrever nossa história. **Agora é com você.**



FERNANDO BARRICHELO é executivo, mas escreve sobre pensamentos e raciocínios. Ou seja, sobre a vida e sobre todos nós.