

RICHARD PAUL EVANS

Autor inspiracional • Bestseller do New York Times



AS QUATRO PORTAS

A MENSAGEM QUE JÁ INSPIROU
MILHÕES EM TODO O MUNDO.

Guia para viver plenamente,
um dia de cada vez.

HISTÓRIAS VERÍDICAS
• CAPAZES DE TRANSFORMAR •
A SUA VIDA.

 nascente

ÍNDICE

Agradecimentos	7
Por que razão escrevi este livro	13
Bases	19

PORTA UM

Acredite que existe uma razão para ter nascido ..	33
A minha visão pessoal numa missão divina	
de vida	39
Qual é a minha missão de vida divina?	42
Sugestões e a voz interior	44
Pede	46
Resumo	47

PORTA DOIS

Liberte-se das Limitações	49
A prisão do paradigma	52
O paradigma externo	53
O paradigma interno	56
O bufete	56
Um passeio de domingo	60
A magia da imaginação	62
Pontos de partida	65
A verdadeira medida da grandeza	67
A prisão da vitimização	68
Os problemas gémeos da vitimização	78
Lições da vinha	82
Viver com síndrome de Tourette	83

Amy	87
O poder do perdão	88
A justiça do perdão a nós próprios	90
O poder da gratidão	93
Carta de um pai a um filho	94
A prisão do medo	97
O medo da dor	99
O medo do fracasso	101
O fracasso que fracassa	104
Resumo	110

PORTA TRÊS

Engrandeça a sua vida	113
Sonhar	115
A pergunta «e se»?	119
Arriscar	121
Tomar o lugar	122
Trabalho	126
O poder do esforço constante	129
Trabalhar com paixão	131
Resumo	134

PORTA QUATRO

Desenvolva um mapa centrado no amor	137
Uma definição de amor	144
A obra do amor	149
Projetar o amor	150
Amor e serviço	153

Conclusão	159
-----------------	-----

AGRADECIMENTOS

Estou grato à minha mulher e por ter sido abençoado com a sua companhia na minha permanência na Terra. Grato aos meus pais, ambos já falecidos; à minha mãe que, nos seus bons tempos, me transmitiu ternura e amor, e ao meu pai por me ter ensinado a trabalhar e a questionar o mundo. Queria também agradecer ao meu editor, Jonathan Karp, que quis publicar este livro desde a primeira vez que ouviu falar dele e teve a coragem e a confiança em mim para o fazer. Agradeço também à minha agente e amiga, Laurie Liss, pelo seu entusiasmo pel'*As Quatro Portas*.

As Quatro Portas foram para mim uma viagem de trinta anos e, ao longo deste processo, a minha maneira de pensar, a minha mente e o meu coração foram moldados por muitos livros e ensaios escritos por autores brilhantes e inspirados. Os seus ensinamentos formaram não apenas a minha vida como todos os livros que escrevi. Entre esses autores, incluo: Og Mandino, C. S. Lewis, M. Scott Peck, Marianne Williamson, Dr. George G. Ritchie, Dr. Wayne Dyer e Don Miguel Ruiz.

Agradeço também a todos os que me pediram para pôr estes princípios no papel. Este livro é para vós e para aqueles que amais.

POR QUE RAZÃO ESCREVI ESTE LIVRO

Há pouco menos de dez anos, encontrava-me a autografar livros em Dayton, Ohio, quando um dos meus leitores, uma professora, me entregou em mão um envelope cheio de dinheiro.

— Os meus alunos angariaram esta quantia para a sua instituição de caridade a crianças maltratadas — disse ela. A seguir, perguntou-me — Haverá algum modo de lhes ir agradecer?

Eu estaria em Dayton por mais um dia, por isso combinei com ela uma hora na tarde seguinte para ir ter com os alunos. Pensei que lhes faria

uma visita, agradecer-lhes-ia pela contribuição e dir-lhes-ia algumas palavras sobre a importância da leitura e da literacia. Quando cheguei ao encontro, fiquei surpreendido ao ver autocarros em fila estacionados lá fora. Sem que eu soubesse, a minha visita a alguns estudantes transformara-se numa palestra que abrangia todo o agrupamento escolar.

— Tem uma hora para falar — disse-me a professora.

Enquanto pensava, em pânico, o que poderia dizer naquela sala cheia de estudantes, ocorreu-me a ideia de partilhar tudo o que eu gostaria de ter sabido quando tinha a idade deles.

Foi precisamente o que fiz. Durante a hora seguinte falei de coração aberto e os adolescentes permaneceram sentados no mais completo silêncio. Mais ou menos a meio da palestra reparei que alguns deles choravam. Quando acabei, levantaram-se e aplaudiram em peso, fazendo depois fila para me cumprimentarem. Alguns quiseram partilhar comigo as suas histórias e lutas interiores. Outros apenas pediram que os abraçasse.

Para mim, aquela tarde representou o início de uma viagem que me levou a dar a volta ao mundo, partilhando esta mensagem com centenas de milhares de pessoas oriundas de grupos tão extraordinariamente diversos como a Associação das Mães Americanas, mestrandos de Harvard, e a Million Dollar Round Table (uma associação global de agentes de seguros de topo e de profissionais de finanças), a viciados em droga em recuperação e a condenados por delitos graves. Tal como da primeira vez que partilhara estes princípios, em cada uma dessas palestras seguintes testemunhei também uma reação impressionante. Além disso, a seguir a cada palestra, alguns espetadores pediam-me uma cópia escrita da mesma, a fim de poderem partilhar estes princípios com quem amavam. Este livro é o resultado desses pedidos.

Inicialmente, a minha palestra não tinha nome e referia-me a ela como «a palestra». Passaram-se mais de cinco anos desde a primeira apresentação para que começasse a chamá-la de *As Quatro Portas*. Gostei da metáfora da porta por duas razões. Em primeiro lugar, porque

passar uma porta exige conhecimento, determinação e ação. Não podemos passar uma porta que não encontramos e não conseguimos passar uma porta sem nos movermos. Em segundo lugar, assim que passamos o limiar de uma porta, não nos encontramos no mesmo lugar em que antes estávamos. Estas características são verdadeiras para cada uma das portas, ou princípios, neste livro.

Acredito que a maior característica que a humanidade tem em comum é o desejo de levar uma vida com sentido. Nos últimos vinte anos, conheci milhares de pessoas e ouvi muitas das suas histórias. Demasiadas são as que vivem aquilo a que Thoreau chamou de «vidas de calmo desespero». Vivem muito abaixo do seu potencial para a alegria, realização pessoal e poder, aprisionados aos grilhões da sua ignorância. Até certo ponto, isto descreve-nos a todos.

As Quatro Portas é um livro sobre como viver a vida com alegria, liberdade, poder e objetivos. Testemunhei o efeito poderoso que cada uma destas portas acarreta — tanto na minha vida pessoal como na vida daqueles com quem

partilhei esta mensagem. Se deseja seguir pelo menos um destes princípios, descobrirá uma mudança positiva imediata na sua vida. Se escolher vivê-los todos, estará em breve num lugar muito diferente daquele em que agora se encontra. A escolha é sua. E, como em breve descobrirá, as Quatro Portas são inteiramente uma questão de escolha.

BASES

Ao longo da minha vida de escritor descobri, achando alguma graça, que as livrarias nem sempre sabem que classificação dar aos meus romances. Já descobri os meus livros guardados em prateleiras tão díspares quanto as de literatura, romance, filosofia, autores populares, literatura inspiracional, espiritual, de autoajuda e religião.

Se me perguntarem o que penso do que escrevo, responderei que redijo histórias que exploram a experiência humana e transmitem ideias inspiradoras sobre a vida. Este livro é uma

compilação das minhas crenças apresentado num formato de não-ficção.

Como exemplo de total revelação, acredito em Deus. Assumo-o claramente. Mais especificamente, acredito num Deus com um propósito, que ama e que nos dá coisas difíceis para que possamos progredir espiritualmente: não uma deidade de filme de domingo à noite cujo único objetivo é saber que, ao final do dia, todos passaram um bom bocado. Um ser assim seria tão impotente e insensível quanto um pai cujo único objetivo ao mandar os filhos para a escola é dar-lhes um lugar para brincarem. A vida é difícil. Porém, também tem um objetivo. E — alerta de desmancha-prazeres — no fim, ganha sempre o amor.

Para além desta premissa prioritária, existem três verdades fundamentais sobre as quais assentam as Quatro Portas. Sem estas verdades, não existiria razão para este livro, visto que a mudança pessoal seria inútil e impossível. Para além da minha fé em Deus, estes princípios englobam o âmago do meu sistema pessoal

de fé e acredito que são, em grande medida, óbvios por si só.

VONTADE PRÓPRIA

Em primeiro lugar, o maior poder e dádiva que a humanidade possui e possuirá sempre é a liberdade do livre-arbítrio. Todos os nossos êxitos e realizações advêm do exercício pessoal da nossa vontade. Assim como os nossos maiores erros e fracassos. Mesmo na mais limitativa circunstância, temos a possibilidade de escolher exercer a nossa vontade. Como escreveu o Dr. Viktor E. Frankl, célebre psiquiatra e sobrevivente do Holocausto, no seu influente livro *O Homem em Busca de um Sentido*:

Podem tirar-nos tudo exceto uma coisa: a última das liberdades humanas — escolher a atitude a tomar numa dada circunstância, escolher o próprio caminho.

Embora seja possível renunciar à liberdade, a certos níveis ou na totalidade, mesmo o ato de desistirmos do nosso poder de escolha é, em si, uma escolha.

EVOLUÇÃO ESPIRITUAL

Em segundo lugar, não somos mero acidente de Deus ou da natureza. O universo tem manifestamente um propósito e existe um objetivo para nos encontramos aqui na Terra. As experiências que temos tido vêm ao nosso encontro para nosso crescimento espiritual e evolução. Dito de forma simples, a Terra é uma escola — um processo educacional divino feito à medida para cada um de nós.

A POSSIBILIDADE DE MUDANÇA



Estamos todos em movimento.
Sempre. Aqueles que não

estão a subir em direção
a alguma coisa estão
a descer em direção a nada.

DO MEU LIVRO *MILES TO GO*

Em terceiro lugar, a mudança pessoal não é apenas possível — é inevitável. A única constante na natureza é a mudança, e tudo — das galáxias aos átomos — se encontra num fluxo constante. Isso inclui-nos a nós. O nosso corpo envelhece, os nossos músculos crescem ou atrofiam-se, perdemos e ganhamos milhões de células por dia.

O nosso ser espiritual não é mais estático do que o nosso ser físico. E, tal como o nosso estado físico, a mudança no nosso ser espiritual também advém do exercício da vontade. Visto que certas escolhas físicas, tais como comer bem ou fazer exercício, têm consequências a curto e a longo prazo no nosso corpo físico, as nossas escolhas espirituais também afetam o nosso bem-estar espiritual e crescimento. Crescemos ou decrescemos espiritualmente ao nos movermos na direção da luz ou das trevas, do amor ou

do ódio, do perdão ou do ressentimento, da paz ou da angústia.

O facto de mudarmos é um dado adquirido. *Como* mudamos está em direta correlação com as nossas escolhas e com o poder e exercício do nosso livre arbítrio.

A Natureza da Mudança

*Todas as revoluções começaram
por ser um pensamento
no espírito de um homem.*

RALPH WALDO EMERSON

Toda a criação começa na mente como um pensamento ou uma ideia. Embora nem todos os nossos pensamentos tenham origem na nossa mente, aqueles em que escolhemos concentrar-nos crescem em significado. O poder de nos focarmos e de dirigir os nossos pensamentos é, em si, um ato de vontade. Para que possamos mudar as nossas circunstâncias fisicamente, começamos por as mudar mentalmente,

focando o pensamento numa ideia específica, alimentando assim a ideia. O potencial último de uma ideia poderá ir muito mais além do que aquilo que abrangemos.

O Poder de um Ideia

No dia 16 de julho de 1945, num sítio de testes militares no deserto perto de Alamogordo, no Novo México, foi testada a primeira bomba atômica. Ninguém que se reuniu nesse dia para ver a explosão tinha a certeza do que iria acontecer. Na verdade, existia uma sondagem entre cientistas sobre a grandeza da explosão. Existia uma hipótese extrema, proclamou um dos cientistas, de a bomba espoletar uma reação nuclear em cadeia que destruiria o universo inteiro.

Apesar de o universo ter sido poupado, a explosão foi enorme, com uma energia equivalente à libertada por 18 milhões de quilos de dinamite — correspondente a toda a energia produzida e consumida nos Estados Unidos a cada 30 segundos: isto é, todos os automóveis,

lâmpadas, máquinas de lavar louça, aviões, comboios a *diesel*, fábricas, tudo. Contudo, essa energia foi libertada num milionésimo de segundo, e a partir de um volume de apenas alguns centímetros.

A explosão resultante foi terrível. A torre de aço de trinta metros de altura em que a bomba estava montada foi vaporizada. A nuvem formada pela explosão aumentou perigosamente até mais de 10 500 metros de altura, mais alta do que o monte Everest. Numa área de centenas de metros em redor do local do rebentamento, a superfície de areia do deserto transformou-se em vidro.

Curiosamente, o átomo que provocou a explosão era tão pequeno que milhões deles, alinhados de uma ponta à outra, mal chegariam à largura de um cabelo humano.

O átomo é a metáfora perfeita para o que é uma ideia. Tal como o átomo, a faísca infinitesimalmente pequena de uma ideia pode causar uma reação em cadeia que não só mudará a nossa vida, mas até o mundo. As pirâmides do Egito, a democracia, o comunismo, a Grande Muralha da China, até a bomba atômica — cada uma destas coisas começou por ser uma ideia

numa mente. Estas ideias, uma vez partilhadas, interagem com outras ideias, que provocam uma reação em cadeia que vai aumentando em força até terem a energia suficiente para criar uma mudança física massiva.

Tão importantes quanto as manifestações físicas que as novas ideias podem espoletar são as mudanças interiores permanentes que têm lugar na nossa mente. Oliver Wendell Holmes escreveu um dia:

A mente humana, uma vez alargada por uma nova ideia, nunca volta a ganhar as anteriores dimensões.

Para compreender a verdade desta asserção, consideremos o impacto global de ideias como o cristianismo, o comunismo ou a evolução.

Ímanes e Mapas

Uma ideia nova, uma vez aceite pela nossa mente, torna-se um íman *mental*: um ponto

de recolha de ideias semelhantes e complementares. Essas ideias reúnem-se como imagens mentais, histórias, lendas, filosofias, etc. Os psicólogos referem-se por vezes a esta compilação de crenças como os nossos *mapas mentais*. Todos nós possuímos mapas mentais. Muitos recusam-se a reconhecer que estes mapas são tanto o mundo real quanto um mapa de estradas de papel é uma estrada pavimentada. Estes mapas são apenas representações mentais desenhadas para nos ajudar a chegar aos nossos destinos — tanto literal como figurativamente. Infelizmente, os mapas mentais contêm *sempre* erros.

Os nossos mapas, inicialmente desenhados na pequena infância e na infância, são poderosos e difíceis de mudar. Existe uma boa razão para isto. Estes mapas foram criados para nossa sobrevivência. É por isso que, anos mais tarde, quando se tornam desatualizados, até mesmo obsoletos, ainda persistimos em nos agarrar a eles — transferindo interpretações antiquadas de experiências passadas para condições novas e não relacionadas. É como concluir que um

mapa de estradas de Chicago, que nos orientou tão bem nessa cidade, nos servirá igualmente em Pequim.

Infelizmente, as zonas erradas dos nossos mapas mentais não são normalmente tão fáceis de detetar quanto as que se encontram no papel. É preciso conhecimento, trabalho e concentração para as corrigir. Algumas pessoas nunca se dão a esse trabalho. Para essas pessoas, a vida parece confusa e virada contra elas, tal como seria para alguém tentando orientar-se na baixa de Pequim com um mapa de Chicago.

Qualquer alteração no nosso mapa mental pode ter um efeito muito real no modo como vemos o mundo. Porém, a mudança não surge facilmente, e a maioria das pessoas passa mais tempo a defender aquilo em que acredita do que na busca da verdade. Existem duas razões principais para resistimos a alterar os nossos mapas.

Em primeiro lugar, alterar significativamente ou abandonar um sistema de crenças é deixar-nos vulneráveis num mundo perigoso — uma proposta compreensivamente aterradora.

Em segundo lugar, aprendemos que a maior parte das ideias que nos ocorrem *devem ser filtradas*. Houve uma altura em que as pessoas acreditavam em tudo o que ouviam na rádio ou na televisão ou que liam nos jornais. O que a comunicação social anunciava era considerado doutrina. Assim era o jornalista Walter Cronkite¹. Assim eram os Evangelhos, aliás. Contudo, depressa aprendemos que por vezes a «verdade» não era verdadeira. Descobrimos, muitas vezes dolorosamente, que a «verdade» com que nos alimentavam era por vezes distorcida por motivos comerciais, agendas ocultas ou pelos mapas defeituosos dos outros. Por fim, a experiência acabou por nos ensinar a filtrar a maior parte do que ouvimos. Aprendemos o discernimento.

O discernimento é uma bênção. Se não descartássemos a incrível quantidade de informação que nos bombardeia diariamente, mudaríamos de formas impraticáveis e ridículas.

¹ Jornalista norte-americano que apresentou o principal jornal da noite durante cerca de 20 anos. [N. da T.]

Contudo, os nossos mapas mudam. Mudam enquanto progredimos ao longo da educação convencional. Mudam devido a experiências novas e por encontrarmos novas pessoas. Mudam por causa dos livros que lemos.

Algumas mudanças vêm através de propaganda repetida na comunicação social: mensagens publicitárias, sociais e políticas, todas com motivos ocultos.

As mudanças significativas surgem nos nossos mapas quando nos acontecem coisas significativas como um trauma, uma perda ou uma doença. Por exemplo, as investigações demonstram que as pessoas ficam mais propícias a fazer uma mudança importante na sua vida quando morre alguém que lhes é próximo.

A determinado nível, todo o adulto honesto e mentalmente saudável aceita que os seus mapas mentais — se estiver consciente deles — contêm incongruências e falsidades. Descobriu através das experiências da vida que, por vezes, os mapas lhe falham ou o levam a destinos imprevistos. É por isso que se gasta tanto dinheiro em aconselhamento, em cursos

de autoaperfeiçoamento e em livros de autoajuda. As pessoas sensatas querem mapas precisos. E os mapas exatos exigem devoção à honestidade, estudo e experimentação.

Isto poderá parecer uma trabalheira. Porém, *a vida é uma trabalheira*. Agir com um mapa mental defeituoso só a torna mais difícil. Por outro lado, poucas coisas prometem mais alegria e entusiasmo do que a aprendizagem, a autodescoberta e o autoaperfeiçoamento.

O objetivo d'*As Quatro Portas* é ajudar o leitor a corrigir e a alterar o seu mapa mental, de forma a trazer-lhe uma mudança duradoura e positiva.

Ao examinar honestamente e ao pôr em causa o seu atual mapa mental, poderá sentir que abriu os olhos para um mundo novo. Não é que o mundo tenha mudado, mas sim a maneira como o passa a ver. Esta é uma excelente proposta de vida — repleta de enorme emoção, possibilidade e potencial de mudança. Desejo-vos felicidade na vossa viagem de autodescoberta e crescimento.

«Richard Paul Evans é um autor inspiracional capaz de ler as nossas almas e curar os corações partidos.»

The New York Journal of Books

O PRIMEIRO PASSO É O MAIS DIFÍCIL. ARRISQUE SER FELIZ!



As Quatro Portas é a mensagem tocante de Richard Paul Evans, para aqueles que procuram inspiração nas suas vidas. Aquilo que começou como uma palestra improvisada que deu numa escola evoluiu para uma lição partilhada com sucesso a públicos tão diversos como empresários, estudantes ou prisioneiros.

Neste livro, o autor mostra como até a vida mais tranquila pode encher-se de sentido e alegria, se optar por dar o primeiro passo.

- Acredite que existe uma razão para ter nascido
- Liberte-se das limitações
- Engrandeça a sua vida
- Desenvolva um mapa mental centrado no amor

«*As Quatro Portas* é um livro sobre como viver a vida com alegria, liberdade, poder e objetivos. Testemunhei o efeito poderoso que cada uma destas portas acarreta — tanto na minha vida como na daqueles com quem partilhei esta mensagem. Se deseja seguir pelo menos um destes princípios, descobrirá uma mudança positiva imediata na sua vida. Se escolher vivê-los todos, estará muito em breve num lugar bem diferente. E, como as Quatro Portas são inteiramente uma questão de escolha.»

Richard Paul Evans



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.nascente.pt


o curso da sua vida

20/20 editora

ISBN 978-989-668-265-1



9 789896 682651

Autoajuda