



# A mente do principiante

Viver é, antes de tudo, aceitar que não sabemos o que vai acontecer. É caminhar sobre um chão que se move, entendendo que a paisagem muda, o clima muda e nós mudamos junto — ou resistimos e sofremos. Quem consegue lidar com o fato de que a vida é incerta, desenvolve uma personalidade mais flexível, menos refém dos estereótipos que reforçam a ilusão de controle.

O budismo chama isso de mente de principiante — essa disposição para ver o mundo com frescor, sem carregar o peso da soberba, do orgulho, da rigidez, do tédio ou do cinismo. É um antídoto contra a egotrip e contra o maniqueísmo que empobrece a vida, dividindo-a em rótulos estreitos: bom ou ruim, vencedor ou perdedor, incrível ou insuportável.

Toda vez que consigo olhar para algo ou alguém

sem emitir um juízo imediato, sem decretar “gosto” ou “não gosto”, eu me descubro mais livre. O frescor do olhar nasce da curiosidade e da humildade, e com ele chegam perspectivas mais puras, menos contaminadas pelo passado... Mesmo que seja um passado favorável.

Na última quinta-feira, tive a honra de participar de um painel sobre esse tema no Rio Innovation Week. Foi muito interessante compartilhar minha trajetória pós-Casseta e *Planeta* para um público que sabia pouco sobre minha atuação ligada à saúde mental e à cultura de paz.

Guimarães Rosa já dizia que “a gente vive mesmo é para se desiludir”. Concordo plenamente. Fomos educados para buscar certezas — herança da visão cartesiana que moldou o pensamento científico ocidental. Mas a vida não é linear e as certezas, no fundo, não existem.

A única verdade que possuímos é aquela que conseguimos alcançar no momento presente. Quando mudamos de fase, novas verdades se apresentam, e velhas convicções perdem o sentido.

Já me vi sustentando crenças que me ajudaram a atravessar períodos difíceis. Durante anos, elas fizeram sentido. Até que um dia, percebi que já não eram necessárias. Superado o trauma, a crença se desfaz naturalmente, como uma ponte que cumpriu seu papel.

Manter uma mente de principiante é, portanto, um exercício diário. Mesmo para alguém como eu — que cultiva um amor extremo pela busca do conhecimento e da excelência — é um treino constante olhar com espírito crítico, mas livre da soberba. Porque a sabedoria, quando é viva, nunca se cristaliza: ela respira, muda de forma, e sempre recomeça.