PROTOCOLO GRATUITO

DEPOIS DA TRAIÇÃO

O protocolo estoico, passo a passo



ESTOICISMO PARA VENCEDORES

PRIMEIRO, RESPIRE

Se você está lendo isto, provavelmente alguém em quem você confiava falhou com você. Um amigo, um sócio, uma companheira, alguém da sua família.

Não vamos dizer que não dói. Dói, e os estoicos sabiam disso: Marco Aurélio foi traído por Avídio Cássio, um de seus generais de maior confiança, que se proclamou imperador no Oriente enquanto ele defendia a fronteira do Danúbio. Sêneca viu o aluno que educou durante anos acabar ordenando a sua morte. Eles não escreviam a partir da teoria.

O que vamos dizer é que a traição tem dois golpes. O primeiro quem dá é o outro, e esse já passou. O segundo você mesmo pode se dar: uma resposta de cabeça quente, uma vingança que suja você, meses de rancor ou a decisão de nunca mais confiar em ninguém. Este protocolo existe para evitar o segundo golpe.

Como ele está organizado

- **Fase 1 · As primeiras 24 horas.** O que você faz e o que não faz enquanto o golpe está fresco.
- **Fase 2 · A primeira semana.** Separar o fato do juízo, decidir o seu limite e, se for o caso, ter a conversa.
- **Fase 3 · Para sempre.** Perdoar sem voltar, soltar por escrito e escolher melhor a sua gente.

Comece pela página 3, mesmo que já tenha passado mais de um dia. A ordem importa.

Este protocolo é formação pessoal baseada na filosofia estoica. Não substitui a ajuda de um profissional. Se a traição envolve violência, ameaças, um crime ou um dano financeiro grave, procure primeiro ajuda jurídica ou profissional e alguém de confiança que acompanhe você pessoalmente.

I

SILÊNCIO ANTES DE RESPONDER

A primeira regra é a mais difícil: nas primeiras vinte e quatro horas, não responda.

Não é covardia. É estratégia. O que você disser de cabeça quente vai ter de defender por meses, e quase sempre diz mais sobre a sua raiva do que sobre o que aconteceu. Sêneca dedicou um tratado inteiro à ira, e o conselho central dele foi um só: ganhar tempo.

> *"O maior remédio da ira é a demora."*
>
> SÊNECA, SOBRE A IRA

O que você não faz

- Não manda a mensagem longa que está escrevendo na sua cabeça.
- Não publica nada, nem indiretas, nem frases "para quem interessar possa".
- Não conta para todo mundo. Uma única pessoa de confiança, no máximo.
- Não toma decisões irreversíveis: pedir demissão, terminar, processar, vender. Podem ser corretas, mas hoje não.
- Não bebe para esquecer nem fica olhando as redes da pessoa de hora em hora.

O que você faz

- Se precisar responder algo, use uma única frase: **"Preciso de uns dias para pensar nisso. Depois a gente conversa."** Nada mais.
- Proteja o urgente: senhas, contas compartilhadas, documentos. O prático primeiro; o emocional, depois.
- Mexa o corpo: uma caminhada longa, exercício, um banho frio. A raiva é energia e precisa de saída.
- Durma. Nenhuma decisão importante se toma bem sem dormir.

O FATO E O JUÍZO

Com o golpe recente, duas coisas se misturam na sua cabeça: o que aconteceu e o que você diz a si mesmo sobre isso. Epicteto ensinava a separá-las, porque só a segunda segue ferindo depois do fato.

> *"Não são as coisas que perturbam os homens, mas as opiniões sobre as coisas."*
>
> EPICTETO, MANUAL, 5

Marco Aurélio disse isso de um jeito ainda mais direto:

> *"Suprima a opinião, e fica suprimido o 'fui prejudicado'. Suprima o 'fui prejudicado', e fica suprimido o dano."*
>
> MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, IV, 7

Não quer dizer que o que fizeram esteja certo. Quer dizer que uma parte do dano, a que volta toda noite, depende da história que você se conta. Essa parte dá para trabalhar.

Exercício · 10 minutos

À esquerda, só o que uma câmera poderia ter gravado: quem fez o quê, quando. À direita, o que a sua mente acrescenta: "sou um idiota", "ninguém é leal", "sempre acontece comigo".

O QUE ACONTECEU (O FATO)	O QUE EU ME DIGO (O JUÍZO)

2

O LIMITE, NÃO A VINGANÇA

Passada a primeira tempestade, a pergunta já não é "como ele pôde?", mas "o que eu faço agora?".

Aqui volta a ferramenta central. O que o outro fez está na coluna do que não depende de você: já passou, e os motivos são dele. O que depende de você é a sua resposta. E a resposta estoica a uma traição não é a vingança, e sim o limite.

> *"A melhor maneira de se defender é não se parecer com ele."*
>
> MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, VI, 6

Vingança e limite não são a mesma coisa

A VINGANÇA	O LIMITE
Busca que o outro sofra.	Busca que não volte a acontecer.
Prende você a essa pessoa por meses.	Liberta você dessa pessoa.
Depende do que o outro sente.	Depende só do que você faz.

Decida o seu limite

Um limite é uma decisão concreta sobre a sua conduta, não sobre a do outro. "Que ele me peça perdão" não é um limite: depende dele. "Não empresto mais dinheiro a ele", "não compartilho mais informações do trabalho com ele", "a relação termina" são limites. Escolha o seu de acordo com o tamanho da traição:

- **Distância:** você continua em contato, mas com menos confiança e menos acesso.
- **Condição:** a relação só continua se mudar algo concreto que você possa verificar.
- **Corte:** a relação termina. Sem escândalo, sem campanha contra, sem portas abertas.

A CONVERSA

Nem toda traição precisa de uma conversa. Às vezes, o corte silencioso é o mais digno. Mas, se a pessoa faz parte da sua vida (família, sócio, companheira, amigo de anos), vale a pena encerrar com palavras, e não batendo a porta. Três regras antes de falar:

I **Fale quando já tiver decidido o seu limite**, não para decidi-lo durante a conversa.

II **Fale de fatos, não de juízos.** "Você contou o que eu pedi para guardar", e não "você é um traidor".

III **Fale pouco.** A conversa que encerra bem dura minutos, não horas.

Roteiro 1 · Para encerrar com dignidade

QUANDO A RELAÇÃO TERMINA

"Quero dizer isto uma única vez e com calma. [O fato, numa frase.] Isso quebrou a minha confiança. Não estou escrevendo para discutir nem para pedir explicações. Decidi [o seu limite]. Desejo o melhor para você, de verdade, mas longe da minha vida."

Roteiro 2 · Para impor uma condição

QUANDO A RELAÇÃO CONTINUA, MAS DIFERENTE

"[O fato, numa frase.] Isso me doeu e me fez duvidar de você. Quero continuar, mas não como antes. Para isso, preciso de [algo concreto e verificável]. Se isso não acontecer, vou me afastar, e não vou jogar na sua cara: simplesmente vou fazer."

Se o outro se defender, atacar ou virar a história do avesso, não entre nessa. Repita a última frase com a mesma calma e encerre a conversa. Você não precisa que o outro concorde para que o seu limite seja válido.

3
PERDOAR NÃO É VOLTAR

Perdoar não é voltar. É a ideia mais útil deste protocolo, e a que mais se confunde.

Perdoar é soltar a dívida: parar de esperar que o outro pague, sofra ou reconheça o que fez. Você faz isso por você, porque carregar o rancor é como levar na mochila a pedra que jogaram em você. Voltar é outra coisa: é devolver a essa pessoa o lugar e a confiança que ela tinha. Você pode fazer a primeira sem fazer a segunda.

PERDOAR	VOLTAR
Depende só de você.	Depende também do que o outro fizer.
Pode ser feito sem falar com o outro.	Exige fatos novos, não palavras.
Liberta você do rancor.	Expõe você de novo, por isso se conquista aos poucos.
É quase sempre saudável.	Às vezes é saudável, às vezes não.

A sua parte, sem se culpar

Existe uma pergunta que vale a pena fazer quando a dor já baixou: eu vi sinais e os ignorei? Marco Aurélio a colocava com uma franqueza desconfortável:

> *"Quando censurar alguém por deslealdade ou ingratidão, volte-se para si mesmo. Pois a falta é claramente sua, se confiou que um homem assim guardaria a fidelidade."*
>
> MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, IX, 42

Não é para carregar a culpa do outro: o que ele fez é dele. É para aprender algo que depende de você, da próxima vez: a quem você dá a sua confiança, quanta e em que ritmo.

ESCOLHER MELHOR A SUA GENTE

Depois de uma traição, há duas tentações opostas: voltar a confiar como antes, como se nada tivesse acontecido, ou nunca mais confiar em ninguém. As duas são erros. A primeira expõe você; a segunda deixa você sozinho. Sêneca propunha uma ordem diferente:

> *"Depois de fazer amizade, confie; antes, julgue."*
>
> SÊNECA, CARTAS A LUCÍLIO, 3, 2

Na mesma carta, ele pede a Lucílio que pense longamente se deve receber alguém na sua amizade e que, uma vez decidido, o receba de todo o coração. A confiança não se dá de presente no primeiro dia nem se nega para sempre: dá-se a quem a conquistou com fatos.

Seis sinais de lealdade para observar antes

- **Como fala dos ausentes.** Quem critica os outros com você vai criticar você com os outros.
- **O que faz com o pequeno.** Quem não cumpre no pouco não vai cumprir no muito.
- **Como trata você quando você não tem utilidade.** A lealdade aparece quando não há nada a ganhar.
- **Como perde.** Quem não sabe perder costuma saber trair.
- **Se diz o que você não quer ouvir.** O leal incomoda às vezes; o bajulador, nunca.
- **Como fala dos antigos amigos, sócios ou parceiras.** Se todos o traíram, olhe o padrão.

Sêneca também advertia que os vícios contagiam quem está por perto, e que por isso os amigos se escolhem com cuidado (*Sobre a tranquilidade da alma*, 7). Poucos e provados valem mais do que muitos e duvidosos.

POR ESCRITO, PARA SOLTAR

Este exercício se faz uma única vez, sozinho, com papel e lápis. Leva quinze minutos. Não é para mandar nem para guardar: no fim, a folha é rasgada.

1. O que aconteceu. *Escreva o fato como uma testemunha imparcial contaria. Só fatos.*

2. O que isso me custou. *Dinheiro, tempo, confiança, a imagem dessa pessoa. Dê nome.*

3. O que eu me digo. *Os juízos que repete desde então: "sou um ingênuo", "ninguém é leal".*

4. O que depende de mim. *O seu limite, o que aprendeu e o que fará diferente.*

5. O que eu solto. *Termine com esta frase, completando-a: "Já não espero que...".*

Quando terminar, leia em voz alta só o quarto ponto. Depois rasgue a folha. O que você escreveu no quarto ponto é a única coisa que leva com você.

CARTÃO DE BOLSO

Recorte o cartão na linha pontilhada e guarde na carteira. No dia em que precisar, você não vai ter cabeça para reler o protocolo inteiro: vai ter este cartão.

DEPOIS DA TRAIÇÃO

1. 24 horas sem responder.
2. Separe o fato do juízo.
3. Limite, não vingança.
4. Fatos, não juízos. Fale pouco.
5. Perdoar não é voltar.
6. Antes de confiar, julgue.
7. Não se pareça com quem feriu você.

ESTOICISMO PARA VENCEDORES

RECORTAR NA LINHA PONTILHADA

> *"Suprima a opinião, e fica suprimido o 'fui prejudicado'."*
>
> MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, IV, 7

SEU PRÓXIMO PASSO

A traição é a mais dura das situações em que um homem perde a cabeça, mas não é a única. A crítica injusta, a provocação, o chefe que humilha em público ou o amigo que zomba pedem a mesma frieza preparada.

O ARSENAL ESTOICO

50 situações em que um homem perde a cabeça, com a resposta estoica e a frase exata para dizer. Inclui o que fazer quando um amigo de anos trai você (situação 41).

domineestoico.netlify.app/biblioteca/o-arsenal-estoico/

INABALÁVEL

Como receber críticas, deboches e insultos sem que eles abalem você: para quando o que dói não é o fato, mas o que se diz depois.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/inabalavel/

Este protocolo é seu e se basta sozinho. Volte a ele sempre que precisar.