

Entrevista com Adelino Cunha,  
autor de 'Nascido Para Triunfar'

# «Quanto mais acreditarmos, mais realizamos»

Se para si é importante pensar positivo, vai gostar de ler esta entrevista com Adelino Cunha, que explica as ideias com que muda a vida das pessoas e como elas podem influenciar o futuro de Portugal e dos portugueses.

Texto: Dinis Ermida

**Adelino Cunha** é um dos mais conhecidos oradores motivacionais portugueses, trabalhando há anos como consultor em empresas. O seu nome tornou-se familiar para muitos portugueses com a participação na conferência de **Bob Proctor** no Pavilhão Atlântico, em Lisboa, sobre o livro *O Segredo*. Na obra mais

recente, *Nascido Para Triunfar*, sugere modos concretos para qualquer pessoa transformar os seus sonhos em realidade.

#### Porquê esta profissão?

Começou em 1980, quando encontrei um livro chamado *Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas*, de Dale Carnegie. Achei um piadão ao



título, e comprei-o, por 100 escudos! Depois desse comprei outros, *Como Evitar Preocupações*, e *Como Falar Facilmente*, do mesmo autor. Fui-me interessando por essas áreas. Na Universidade comecei a aplicar o que ia lendo em diferentes livros, e comecei a ver que, assim, os resultados eram diferentes! Não que eu fosse especial, mas estava a fazer as coisas certas e os outros pura e simplesmente não tinham mais resultados porque se calhar não as faziam. Entretanto fui evoluindo, e em 2002 fiz a ruptura total e redireccionei a minha empresa para esta área, criando a marca 'I Have The Power'.

#### Diz no livro que trabalhou com uma equipa de futebol.

Foi há anos, com o Gil Vicente, depois o Marítimo e a

Naval. Foi uma experiência muito interessante porque deu para ver porque é que algumas equipas estão cá em baixo. As do topo da tabela entram nos jogos para vencer, as de cá de baixo para não perder!

#### Talvez todos, na vida diária, também agimos assim.

Isso mesmo! O problema dos portugueses não é de falta de capacidades, é o 'software' e o treino que andamos a usar, que é totalmente errado. O que quer dizer que nós **temos miúdos a repetir sistematicamente os erros** e a ser treinados da mesma maneira, as gerações a passar e cada vez estamos pior.

#### Há uma cultura de auto-limitação em Portugal?

Às vezes diz-se: as pessoas com muitos resultados estão



Qualquer pessoa pode semear o seu sucesso,  
diz Adelino Cunha neste livro

sempre a querer mais. E eu digo: o engº Belmiro de Azevedo, por exemplo, sabendo que é possível sonhar mais alto, por que não há-de fazê-lo? Porque é que tem de se limitar? Não é muito mais interessante esta atitude do que a de outros que estão a olhar para o presente, queimam as empresas, despedem as pessoas, olhando só para o seu umbigo, sem ver o alcance do que andam a fazer?

**Este livro parece ligado ao trabalho, mas o que sugere pode aplicar-se a todos os campos da nossa vida.**

O trabalho é uma parte muito importante, não é? Não se pode ter sucesso verdadeiro sem sucesso no trabalho. Nós somos muito vastos. Costumo pedir às pessoas, nos nossos cursos: vamos pegar numa folha branca e escrever, no cabeçalho: «O que eu necessito pa-

«Um dos comportamentos-padrão das pessoas de êxito é ouvirem o que os outros dizem mas não seguem tudo o que os outros dizem, pensam pela cabeça delas»

ra ser feliz», e depois começar a preencher. É muito interessante ver que há pessoas com medo disso! Às vezes até digo a brincar: não se preocupem, depois não são obrigados a ir cumprir! Mas isso aumenta os meus níveis de compromisso comigo.

**Então o começar a aplicar o que sugere no livro é por aí.**

Sim. Ainda hoje perguntavam-me: «Imagine que estava aqui um desempregado, o que lhe diria?». O que lhe diria era, em primeiro lugar, para ele não se ver como desempregado, mas sim como alguém numa fase de reflexão, que tem oportunidade de reflectir sobre o que quer realmente da vida, e não cometer

os mesmos erros. Tem outro poder, o de pensar: o que gostava eu de fazer? E depois investir nisso o seu tempo e pôr-se a caminho. **De que preciso para ser feliz?** Escrevo, estabeleço prioridades, pego no primeiro ponto, focalizo-me nisso e começo a trabalhar; tenho de entrar em acção, não apenas esperar que alguém me resolva o problema.

**Mas numa família que nunca tenha tido essa visão, quem pensar assim não terá resistências dos outros membros?**

Eu tenho dois filhos; a minha filha, de 14 anos, que é boa aluna, há uns tempos disse que um amigo fumava haxixe para não perder os amigos... Eu disse-

-lhe: «Tens duas hipóteses: ou baixas a tua performance para teres os 'amigos' e seres desse tipo, ou crias tu própria o grupo dos cinco. Na primeira vez que crias uma equipa de gente excelente, que quer ser excelente numa coisa tão simples como estudar, vais estar sozinha; tens de estar preparada para isso! Cria o grupo dos cinco, não corras atrás do grupo dos dois, só porque é fixe ir a uma festa; isso não te vai levar a lado nenhum!». Agora, se a pessoa liderar pelo exemplo, vai converter os dois em querer ser cinco. Não faz sentido as pessoas lamentarem-se de serem dez na vida, quando podem ser vinte. Têm primeiro de apontar para

aí e depois praticar e trabalhar para lá chegar, pois sem trabalho não se chega a lado nenhum.

**O que quer dizer a frase «Só consegues aquilo em que acreditas»?**

Isso é algo que está demonstrado... Em Psicologia, hoje, até se estuda um mecanismo chamado **auto-sabotagem**: quando eu desejo uma coisa e acredito noutra. É muito comum encontrar pessoas que dizem «eu quero ganhar dinheiro», mas que detestam pessoas com dinheiro; outras que desejam melhorar no seu emprego mas não acreditam que há hipótese. Então o que é que vai acontecer? O nosso cérebro tem um padrão interessante, a busca da congruência: por exemplo, é impossível o meu amigo estar sentado com uma postura física de êxito e dizer com convicção «eu não presto para nada». O cérebro dá-lhe sinais de que é incongruente, o que quer dizer: se eu fizer acções que vão contra a minha crença, ou mudo a minha crença, se tiver persistência nas minhas acções, ou a minha crença vai obrigar-me a perder as minhas acções — e a repetir os erros antigos. Portanto, se eu verdadeiramente acreditar que não valho nada, não demoro muito a destruir as minhas relações para demonstrar a minha crença e *provar* que não valho nada. A transformação da pessoa é ela tomar a decisão de, a partir de dado momento, agir de forma a tornar realidade a sua crença e forçar o cérebro a mudar a crença.

**Uma solução recorrente no livro é a mudança de emprego, mas isso hoje é difícil...**

Aí temos um problema grave, o 'caldo' em que nos movemos. Quando vemos um telejornal, tem muitas notícias negativas.

**Bob Proctor em Portugal**

Um dos maiores oradores motivacionais do mundo dá pelo nome de Bob Proctor, e Adelino Cunha fez tudo para o trazer a Portugal para dar uma conferência histórica no Pavilhão Atlântico, em Lisboa.

Um dos episódios mais marcantes do percurso de Adelino Cunha foi uma carta escrita à **Presidência da República**, para realizar um evento que fizesse bem «à auto-estima dos portugueses». Mas a resposta veio, seca, de um assessor que nem leu o pedido e rejeitou liminarmente, alegando «falta de verba». Foi um choque. Mas hoje Adelino dá valor ao episódio: «Se tivesse tido a ajuda da Presidência, ia ficar convencido de que não conseguiria fazer a conferência sem ajuda. Assim, fico com o orgulho de ter realizado um sonho, sem ajudas, e de ter dado a 7500 pessoas a oportunidade de mudar de vez as suas vidas!».



Momento da conferência no Pavilhão Atlântico

«Se as pessoas querem mudar, não têm de fazer rupturas imediatas, podem criar um plano de transição (...) Uma pessoa pode montar o seu negócio a partir de casa, não tem de abrir logo um escritório nas Amoreiras

«De que preciso para ser feliz? Escrevo, estabeleço prioridades, pego no primeiro ponto e começo a trabalhar; tenho de entrar em acção, não apenas esperar que alguém me resolva o problema

Ter um sonho mas não fazer nada para o concretizar é um atentado contra as nossas capacidades, diz Adelino Cunha



Se calhar está na altura de apotar com alto risco, em novos meios de comunicação que transmitam uma mensagem diferente, como a Zen Energy está a fazer. Veja, nos EUA, há estações de rádio e televisão só ligadas a componentes positivas, e sites na internet, 24 horas por dia só com programas com componente positiva. O que se passa é que deixámos de ter possibilidade de escolher. Quanto mais órgãos de comunicação social houver a arriscar, em ter uma mensagem positiva, transformadora das pessoas, maior é a diversidade e as pessoas vão poder escolher, até os cépticos vão poder escolher, isso é que tem de ser feito, em vez de dizer «nós não podemos ir mais longe, por causa da envolvente, que é negativa»; não, **esta é a altura de criar uma envolvente positiva.**

**Mas uma coisa é a comunicação feita pelos media; outra é a realidade: estamos num contexto difícil para uma pessoa mudar de vida!**

Aqui há muitas responsabilidades dos líderes do País e da banca, porque sabiam o que ia acontecer; são responsáveis... Já há

muitos anos que há problemas de crédito e de sobre-emprego, eles sabiam o que ia acontecer, e isto é que é grave! Agora, se as pessoas querem mudar, às vezes não têm de fazer rupturas imediatas, podem criar aquilo que eu chamo plano de transição. Há um autor americano que

diz «das 9 às 18h, sobrevivo; a partir das 18, torno-me milionário!». O Richard Branson, da Virgin, diz que uma pessoa pode montar o seu negócio a partir de sua casa, não tem de montar um escritório nas Amoreiras logo no arranque! Até porque muitos desses custos absorvem completamente a receita e ele mor-



Lutar pelos sonhos vai exigir trabalho, mas sem isso não se chega a lado nenhum



Na família, no lazer, no trabalho... todas as áreas da nossa vida correm como nós determinamos, pela nossa conduta

«Quando tenho pessoas nos cursos que me dizem 'o meu sonho é ser feliz', eu digo: isso não é um sonho; materialize! O que é para si ser feliz? O que é para si ser rico? Ter paz interior? Coisas específicas, que o cérebro consiga processar, pôr num plano de acção»

Desde o início, também as crianças podem ser educadas para o sucesso, mas isso só é possível se os pais mais velhos derem o exemplo

re, por isso é que uma parte das empresas morre nos primeiros cinco anos. A lógica é trabalhar durante o dia e, à noite, trabalhar mais. Há uma sobrecarga, mas é no sentido do sonho de amanhã, se calhar, transformar isso na fonte principal de rendimentos!

**Ir degrau a degrau...**

Sim! As pessoas podem interrogar-se: **afinal o que é que eu quero?** O que me motivaria? O que me apaixonaria fazer a ponto de eu estar disponível para trabalhar mais horas? Para quem não tem emprego, neste momento, isso ainda é mais importante, porque agora arriscar-se a ir procurar um emprego que vai fazê-lo infeliz novamente e que vai levá-lo para o desemprego, novamente, daqui a alguns anos. Se esse erro já foi repe-

tido, está na altura de pensar em fazer as coisas de que realmente se gosta. Noutra dia, num voluntariado com pessoas com rendimento social de inserção, expliquei isto e há uma senhora que me diz que deu por si a ir a uma entrevista de emprego, e a meio apercebeu-se de que ia voltar àquilo que detestava... voltou para trás, foi para casa pensar naquilo que queria fazer. Isto é de uma pessoa com uma coragem fantástica! Porque ela precisa de arranjar emprego, toma a decisão de, mesmo precisando, se vai começar, vai começar bem. Portanto esta transição é importante; termos calma, se a pessoa sofre também não há mal nenhum, sofrer mais algum tempo, mas **já está a sofrer com uma causa, com uma razão positi-**

va, e não a sofrer por sofrer.

**Há casos que só uma ruptura imediata serviria, e essa solução é tida por muitas pessoas como impossível.**

Mas **nós vamos ter sempre crises; sempre houve crises, sempre vai haver.** No outro dia havia uma pessoa que me disse: «Isto é um ambiente de enorme instabilidade, eu não sei o que vai ser o meu dia de amanhã!». Eu dizia: não te preocupes porque o teu cérebro vai-se habituar à instabilidade. Todos os empresários têm estabilidade vivendo em total instabilidade; não sabem o que vão facturar no mês seguinte. Portanto, se tenho um emprego e acho que vou ficar muito mal se deixar de ter o emprego, é completamente



«Se eu fizer acções que vão contra a minha crença, ou mudo a minha crença, se tiver persistência nas acções, ou a minha crença vai obrigar-me a perder as minhas acções — e a repetir os erros antigos

errado, porque o cérebro habitua-se e vai aprender a ganhar estabilidade no meio da instabilidade. O empresário nunca sabe o que vai facturar; então o que faz? Projecta resultados, trabalha e esforça-se para eles, cria uma equipa, motiva-a, até que os resultados sejam atingidos ou fiquem perto.

**Como é que podemos medir o sucesso?**

Contando tanto o lado espiritual com o material. A minha visão é esta: se eu estiver ain-

da numa fase material, não há mal nenhum, porque não vou estar eternamente, entende? Tenho pessoas que me dizem «eu quando tiver muito dinheiro vou passar a vida a dar voltas ao Mundo»; eu respondo: vais-te cansar. Ou «quero ter uma casa grande»: vais-te cansar, e um dia deste vais questionar-te para que é que queres uma casa tão grande, e vais se calhar dizer: o que eu queria já não é mais uma casa, mas sim ajudar outros a ter uma casa. Agora, em vez de

**A geração seguinte**

**Diz a certa altura: «escreve o que gostavas que dissessem de ti no último dia da tua vida».**

**Como é que apareceu a ideia desta frase?**

Porque é importante para mim. Há uns anos, tomei a decisão de fazer com que a minha vida fosse um instrumento de inspiração para os meus filhos: posso até não conseguir todos os meus sonhos, e muitos deles eles conhecem-nos, mas há uma coisa que eles vão saber, que o pai está a fazer tudo o que está ao seu alcance para os transformar em realidade. Hoje estão ambos a trabalhar para realizar os seus sonhos. As pessoas dizem facilmente «eu era uma pessoa muito inteligente mas não consegui porque não me deixaram estudar»... hoje essa pessoa podia estar hoje num programa de novas oportunidades! Prefiro chegar ao fim e dizer «tentei não sei quantas coisas, correu mal, tenho de aprender», mas nunca ficar com a pena de não ter feito o que era necessário. É esta a lição que eu tiro que para mim.



Participantes em conferências organizadas por Adelino Cunha costumam ser confrontados com a pergunta: «Quer ser feliz? Ok; o que é para si ser feliz?»

‘torcermos’ as pessoas antes do tempo, em vez de as obrigarmos a ser espirituais ou materiais, porque não deixamos que elas sejam o que querem ser? É tão simples quanto isto, deixar fluir, deixar as pessoas passar pelas fases que têm de passar, pelas dificuldades, às vezes aprendem, mas vão adquirir capacidade e vão poder demonstrar que é possível outro que é pobre deixar de o ser.

**Quantas pessoas quer ajudar nos próximos 10 anos?**

O meu objectivo é trabalhar para atingir um milhão.

**Um milhão? Já tem esse número definido?**

Sim, estamos neste momento já a trabalhar para isso. Nós neste momento, a minha empresa, já tem clientes no Peru, na Bélgica, em Cabo Verde, em Angola, já vendemos livros para Angola, posters para o Brasil, CD's, conteúdos mp3, conteúdos na internet que se pode ouvir em qualquer parte do Mundo... Queremos poder ajudar as pessoas estejam

elas onde estiverem, o que significa que a primeira meta é um milhão de pessoas, e depois chegamos a outra. Uma vez, quando comentei isto com uma pessoa, ela disse: «Tu és doido?! Estás a sonhar muito alto, em Portugal somos só 10 milhões!». E eu perguntei: mas porque é que é Portugal? Só portugueses espalhados pelo Mundo há quantos? Só no Brasil há 180 milhões de pessoas a falar Português!». Porque é que eu me vou limitar, num Mundo global, apenas a um cantinho? Cá está um dos problemas dos portugueses, é que só pensam pequeno. Há que pensar em grande, pôr a tecnologia ao serviço de uma causa interessante, **vamos ter um sonho grande e agora vamos fazer com que aconteça.** É aquela velha cultura «porque somos pequeninos»... Não, a Holanda é pequenina e pensa em grande, Israel é pequenino e pensa em grande. Porque é que nós não pensamos em grande? Já o fizemos, podemos voltar a fazê-lo. **Z**