

Felipe
DUQUE

Cabeça no céu Pis no chão

Mensagens que compartilhamos no caminho
Textos e crônicas de estudante para estudante
Volte a sonhar, conscientemente

2ª edição

Prefácio

MÁRCIO ANDRÉ
LOPES CAVALCANTE

2025



EDITORA
JusPODIVM

www.editorajuspodivm.com.br



A black and white illustration of dandelions with their seeds blowing away, set against a background of soft, textured clouds.

Eu mesmo e o despertador

Acordar cedo todos os dias com a energia de um “guerreiro” não é fácil.

Adiar, dormir mais 5 minutos, mais 30 minutos, é muito mais charmoso.

Como (eu) sei bem disso, né Felipe?!

Qual o segredo, então para uma ruptura total?

Não existe segredo. Isso é contraditório.

Não adianta chegar em mais um ano, fazer promessas, lista de objetivos, etc; se você não acordar diariamente e pensar: “Hoje farei meu melhor, hoje vou botar para moer”, será mais um ano em que no final dele você estará planejando as mesmas metas, mesmas promessas.

Chegará mais um ano: surgirão “novos” desafios ou desafios procrastinados do ano passado?

Quando penso em desistir, lembro da decisão que comecei. Como estava minha cabeça ao iniciar um projeto.

Gosto de me recordar que ***meu melhor precisa ser o despertador***, para que quando eu abra os olhos me diga que sou responsável por ir atrás dos meus sonhos e conquistá-los.

Lembre-se, as ações internas não começam ano após ano; e sim, dia após dia.

Pisa Fundo!¹

1 Com adaptação do texto do meu amigo querido Almir Siqueira.



Jornadeando para o deixar de ser

Somos seres do caminho, e não seres do destino.

Tenho muito medo de em algum momento da minha vida, afirmar: “cheguei lá”. Acho que isso não será para mim.

Pois, assim, eu apagaria a pouca luz que como um “vagalume” mesmo pequena, poderia vir de mim.

Ao longo dos últimos anos, o escritor francês Georges Didi-Huberman escreveu um ensaio sobre a “Sobrevivência dos vagalumes” em que ele apontava para incapacidade humana de olhar um pouco o “horizonte” e perceber a “menor imagem”.

Você já parou para pensar que em tudo na vida aparecem “bilhões” de possibilidades, e nós só conseguimos enxergar duas, três, quem sabe 4... e olhe lá, vemos muito pouco!

É que vamos ***adquirindo consciência no caminho.***

De que não. Não virei nenhum ser diferenciado.

E o arejamento é que nos confere coragem para caminhar.

Daquele que se abre, e cai.

Que sofreu o susto de cair no vazio.

Pois é na queda que crescerá, porque isso equivale ao caminho.

E um dia as coisas mudam. O funcionário público se aposentará, o concurseiro passará (ouvi amém?!).

Mas, é preciso estar disposto a “renovação de nós mesmos”. Nada é igual.

No fim das contas, há **PROCESSOS** que são importantes para me tornar quem estou sendo...

E meu caminho, contraditoriamente, é para que eu seja cada vez menos Felipe.

A minha intenção hoje é de que todas as características que me definem como Felipe se dissolvam e façam com que eu seja menos Felipe, seja mais Maria, mais José, mais Pedro...

Deixando o ego, eu deixo de ter as minhas expectativas e eu vou deixando de ser.

O olho se fechará. A força deixará de ser.

Para que eu perceba os movimentos da vida diários, sutis, cotidianos, subversivos, silenciosos que todos os dias **me empurram para DESPERTAR na simplicidade.**

E para que enfim, na brisa leve, e um dia após o outro, eu possa te dizer: “já valeu a pena”, Senhor. Obrigado.

Fique em paz.

A black and white illustration of dandelions with their seeds blowing away in the wind, set against a background of soft, textured clouds.

Escravos do futuro²

Há algum tempo, esse assunto me vem a cabeça.

Inúmeras vezes testemunho pessoas acorrentadas, presas ao futuro, ao que está por vir, negligenciando, gravemente o seu presente.

É o aluno que nunca está feliz, sempre adiando a sua felicidade para quando passar em um concurso;

É o colega de trabalho que vive a se queixar do seu ofício, sempre aguardando a promoção, o aumento do salário, ou o gozo das férias;

É o amigo que só se imagina feliz quando encontrar uma nova companheira...

Eu mesmo, por vezes, prostro-me melancólico, preocupado com o futuro dos meus familiares, enfim, temeroso em face do amanhã.

2 Adaptado do amador e querido professor, Pablo Stolze.

Ora, é claro que nós sempre teremos planos para o futuro e, com isso, naturais preocupações! Isso é humano e compreensível.

O perigo está quando nós nos aprisionamos nesta dimensão.

As pessoas que vivem eternamente alimentando os medos existentes no umbral do futuro perdem o seu presente.

Deixam de ser felizes hoje. Esquecem que o presente, um dia, já foi o futuro.

E, com isso, vivem eternamente tristes. Condenadas ao passado.

Por isso, amigos do coração, precisamos ter fé em Deus, ter fé na vida, e abrir a rosa da nossa sensibilidade para os pequenos detalhes do nosso dia de hoje. Para as coisas boas que a vida nos dá.

Como disse Kafka, ***as grandes revoluções ocorrem nas pequenas coisas, como a mudança de um olhar.***

E são tantas.

Por exemplo.

Ninguém, ou quase ninguém, dá atenção ao nascer do sol.

Você já acordou cedinho e reverenciou o astro rei?


Quando o fizer, certamente perceberá que algo grandioso ocorre ao nascer de cada dia.

É como se o universo, em cada manhã, nos desse a oportunidade de sermos felizes.

Com a certeza de que, por mais que enfrentemos tempestades e sombras, no dia seguinte, o sol brilhará novamente, imponente, afastando do éter cósmico todas as trevas.

Um abraço e um maravilhoso domingo.

Fique em paz.

A soft, artistic illustration of dandelions with their seeds blowing away, set against a light, textured background.

Farra do coaching³

Não era necessário agendar uma sessão com um concursado para pedir conselhos da caminhada, bastava chamar Romerinho, Felipe, algum conhecido de alguém para uma conversa fora da sala, um café, uma visita na instituição.

Quando passei na PFN, surgiram convites para ser coaching.

Preparei-me com livros e cursos, observei os métodos.

Fui por um tempo. Gostei!

Tirei conclusões (não imutáveis): a crítica não é ao trabalho do coach em si, aliás, há vários com trabalho sério e de grande resultado.

³ Há um PodCast no Spotify: "Concursos & Experiências Compartilhadas", em que falo com mais detalhes (e mais atual) sobre esse tema do Coach: <https://open.spotify.com/episode/6K3ZfSGGwWGQtaCikEPJ6L>.

O grande problema é a “farra do coaching” que se instalou nos concursos.

Preocupam-me os (falsos) mitos:

1) fazer coaching não é uma condição indispensável para passar;

2) perceba se há no coach um comprometimento de atualização e se há individualidade, ou se simplesmente ele “parou no tempo”, e aquilo é usado para “todos”;

3) coaching é temporário, alguém que te ensine com o tempo a “voar com as próprias asas” e que não esconda “o segredo”, evitando, portanto, que você fique “até passar”.

Olha, sinceramente, não quero aqui propor nenhuma ruptura radical.

Longe de apontar sua direção.

Não me cabe “prejulgar”, nem se pode rotular alguns por atitude de outros. Todo caso é literalmente um caso distinto.

Nossas verdades nunca cabem no outro. Não completamente. Carregam as digitais de quem viveu experiências específicas e consequentemente significados absolutamente únicos.

Pense comigo: dependendo da perspectiva, do contexto, da régua que se usa, o pequeno pode ser grande, o grande pode ser pequeno, o pouco pode ser muito e por aí vai.

Mas, ***acredito no poder de ver.***

Sim, na linda capacidade humana de prestar atenção, refletir sobre suas motivações e pseudo necessidades.

Talvez pareça bobagem para você, mas apenas preste atenção!

Esqueça as promessas fáceis, os caminhos rápidos, o método mais chamativo.

Há muito para aprender, sempre, mas, apenas preste atenção!

Esse é o princípio de uma incrível revolução pessoal, que irradiará em todas as suas escolhas, lhe mostrará o (seu) caminho a seguir, e talvez você desista de se moldar aos métodos prontos e caixas que querem te alocar.

Apenas se aquiete e observe sua própria voz que sussurra, e não grita. Fique em paz. Bom dia.



Como passar, como vencer, como ser feliz...

“Veja aqui o método milagroso, the secret, a técnica infalível”.

Geralmente o “como” é o que mais se vende.

Perceba a lista dos livros mais vendidos da semana da revista Veja, ou da Amazon... nada contra as fórmulas e maneiras que se vendem.

Pelo contrário, acho útil demais e já usei muitos e absolvi grandes aprendizados.

Há receio apenas quando não se avisa ao leitor que não existe apenas um caminho, um jeito, uma perspectiva.

Daí também nasceu o projeto **“*experiências compartilhadas*”** (***canal gratuito no YouTube***).

É como se o leitor, inocente, fosse tentando ***se encaixar numa caixa ao qual não cabe***.

E aí se pune, se mutila e machuca por não entrar no rótulo ideal que dá certo para todos, menos para o leitor “fracassado”.

Parte das maneiras prontas/fabricadas correm dois grandes riscos:

1) retiram a **individualidade** e não consideram a **história** do estudante;

2) tornam-se **verdades universais prejudicando o autoco-nhecimento**.

Perceber que o meu caminho é o único existente e melhor dos melhores é esconder um egoísmo tremendo que se o outro não faz do jeito que eu quero, não presta.

E se só há uma via, faço tudo aquilo que for necessário para fazer igual ao método que me foi passado.

Radicalizo, aprofundo ainda mais: me esqueço.

Ricardo queria ser Juiz aos 25.

Aos 30, desistiu, optou pela Procuradoria: conheceu os melhores métodos.

Aos 35, mudou obstinadamente seguindo completamente o roteiro pronto para Defensoria, esquecendo de tudo e de todos. Passou e tornou-se Defensor.

Mas, e a felicidade? Está no “caminho” certo?!

– “Não faço júri”, disse Ricardo nos primeiros dias de profissão.

Ricardo apenas “passou”.

Não sabia que para ser Defensor teria que ultrapassar barreiras e desafios pessoais antes, colocar o coração por inteiro em cada assistido.

Continuou o mesmo de antes dos 30.

“O caminho” é onde você sofre, se modifica, abandona seu “velho eu”.

O cargo não é seu, você apenas ocupa a função temporariamente. Coitado de Ricardo, apenas seguiu o método.

Meu amigo(a), leve o tempo que for, mas por favor, antes de passar, vença a “maratona dentro de si”.

Com carinho e orações: fique em paz. Bom domingo!



Não seja f'***

Há alguns anos, nunca escutamos falar de “empoderar”, por exemplo (Belíssimo por sinal!).

O mundo cria/divulga novas palavras.

De pronto: nada contra o livro mais vendido do ano, foque-mos apenas no título do dito cujo.

Assim como Buda percebeu, pouco antes da sua iluminação, que o mais perigoso demônio que o atormentava era ele mesmo, cada um de nós poderá notar que ***o pai de todo “stalker” é nossa própria vaidade.***

É que, ser “comum” está fora de “moda”.

Para parte da sociedade: comum é rotineiro, ordinário e algumas vezes, um “tanto faz”.

Mas, o belo ***mora nos detalhes silenciosos do dia a dia.***

Veja: o ser humano é a única espécie na Terra que é definida por um verbo.

Vaca é vaca, boi é boi, borboleta é borboleta, mas SER humano, só nós.

Nascemos animais, mamíferos pensantes e conscientes, mas só nos tornamos humanos à medida que aprender a SER humanos.

Seja fod* talvez dê a entender que tudo está invertido.

Você precisa abraçar ao invés de apontar, e isso não é ser enfod****... é ser humano!

Repare, minha inspiração.

Os insetos escolheram um procedimento diferente: eles buscam primeiramente a cooperação, o compartilhamento e a segurança do formigueiro (calcula-se que para cada 1 ser humano, existem 7 bilhões de insetos).


Não me entenda mal. É preciso apenas, “humanizar o humano” (Pe. Fábio de Melo).

Como?

Coloque-se no inverso, contrafluxo, desprenda-se da maioria, livrando-se de sistematizações que se esforçam para encaixotar o que não cabe em cartilhas, para aprender o que não lhes pertence, em ser voz do que não cabe em uma única voz, de serem donos do que está em mim, em você, em cada um de nós...

Ouçá o que você tem a se dizer.

Fique em paz.

A black and white photograph of dandelions with their seeds blowing away in the wind, set against a light, cloudy sky.

Ponha-se na condição de pedra⁴

Houve uma situação muito inusitada numa sala de estudos.

As pessoas fizeram uma prova em comum. Mas a sensação de que a nota não tinha sido tal qual a nota de determinado colega, colocava substancialmente uma pessoa para baixo.

Logo, era mais fácil mentir a nota, para evitar que o olhar do “colega” fosse, de “oh, como assim? Como assim fulano tirou essa nota, mas ela só estuda?!”...

A mentira faz parte de uma busca por aceitação. Ofusco a nota para igualar as expectativas que criei que os outros devem ter de mim.

No fundo, ***a mentira esconde a não aceitação do resultado.***

⁴ Incrível como “pedra” e “rocha” aparecem diversas vezes na Bíblia, ex: “Aclamemos a Rocha da nossa salvação”. ([Salmos 95:1](#))

Não há coragem para rever e mudar meus processos de estudo.

O peso é tão grande, que o caminho mais fácil se impõe: autoengano e ilusão.

Diante de tantas lições, uma, apenas.

Nosso entorno está ***tão enevoadado de excessos, que é como se fosse preciso colocar um pote inteiro de sal ou açúcar na comida para finalmente sentir seu sabor.***

Há uma frase de Criolo numa entrevista com Lázaro Ramos que foi muito profunda: “ponha-se na condição de Pedra”.

Isto é, seja você mesmo, sem maquiagem, sem besteiras, sem travas.

Seja apenas você!

Despido, sem se impor.

Afinal, você não precisa de nada disso.

Não basta o tanto de luta interna que tens?

Não basta a pressão que se colocas dentro de ti, é necessário somar a de outros que você sequer controla?

Seja somente o que você é.

Dessa maneira que você se impõe. Como uma pedra se impõe onde fica.

Sinta o gosto como ele é.

Coloque-se na condição de pedra, sem adornos, e siga o caminho, por mais duro e árduo que isso possa parecer.

Fique em paz.