

## **REFLETINDO SOBRE: QUEM MEXEU NO MEU QUEIJO?**

(Spencer Johnson).

### **INTRODUÇÃO**

As considerações do livro: “Quem mexeu no meu queijo?” Do autor Spencer Johnson tem como objetivo refletir sobre nossas ações perante as dificuldades que surgem em nossas vidas e observar a forma que lidamos com estes obstáculos. O texto tem um rol de abordagens estimulantes e motivacionais, para que possamos sair de nossa zona de conforto, nos incentivando a ir à luta e deixarmos os nossos medos de lado. Isso é importante para que esse medo não atrapalhe nosso crescimento pessoal, espiritual e intelectual. Considerando ainda, que cada um de nós sabemos o que procuramos para sermos felizes na construção de nossos caminhos e realização de nossos sonhos.

Na construção da narrativa o autor apresenta quatro personagens, dois Ratos (Sniff e Scurry) e dois Duendes (Hem e Haw) que vivem num labirinto buscando “seu queijo preferido”. Podemos assim compreender que este queijo é a busca de um sonho.

Percebemos que no início da narrativa os personagens apresentam os mesmos objetivos que consiste em buscar o queijo preferido, porém os métodos traçados eram diferentes. Embora no início ser atingido o objetivo, ou seja, encontraram o queijo preferido, durante o processo foram ocorrendo

---

<sup>1</sup> Graduando no curso de Licenciatura em Pedagogia falc/ Carapicuíba - SP - [juliana-lks@hotmail.com](mailto:juliana-lks@hotmail.com)

transformações e o método precisou ser adequado para preservar a conquista e a manutenção do objetivo inicial.

## **.SÍNTESE DA HISTÓRIA**

O livro narra a história, onde amigos se encontraram para almoçar em um domingo, em Chicago. Neste almoço cada participante conta suas vidas, seus dilemas, seus acertos e fracassos.

Um dos participantes da reunião de velhos amigos, Michael narra uma história que pode mudar a vida dos participantes, pois após conhecê-la, sua vida mudou totalmente. Então ele começou a narrar a fábula “Quem mexeu no Meu Queijo?”. Onde a história tem quatro personagens distintos: 2 ratinhos Sniff e Scurry e 2 duendes Hem e Haw, esses quatro personagens vivem em uma aldeia próxima a um labirinto em que todos os dias eles vestiam suas roupas de correr e seus tênis de corrida para procurar o grande, “queijo especial”, um queijo diferente com “Q” maiúsculo.

Em um belo dia eles encontraram esse “queijo especial” no setor “C” do labirinto. Fizeram uma grande festa e se esbaldaram, iam e vinham todos os dias comer seu queijo.

De tão satisfeitos penduraram suas roupas e seus tênis de corrida. Até que um belo dia, quando os ratinhos chegaram no setor “C”, o queijo não estava mais lá, decepcionados vestiram seus tênis e saíram como por instinto em busca de um novo queijo. Quando os duendes chegaram no setor “C” e não encontraram o queijo, entram em pânico, em desespero, choravam e ficavam a todo tempo se perguntando: “Quem foi que mexeu no meu queijo?”.

Desolados, melindrosos e deprimidos, voltaram para suas casas e se lamentaram por dias pela falta do “Queijo”. Haw cansado de sofrer e passar fome, então decide encarar a busca de um novo queijo. Hem muito decepcionado decide ficar e se lamentar dizendo que já estava cansado e muito velho, para ir em busca de um novo “queijo especial”.

Os ratinhos por sua vez, seguiram seus instintos, sempre em frente. Tanto que acabaram encontrando no posto “N” do labirinto, várias qualidades de queijos e felizes experimentavam vários sabores e por ali ficaram.

Enquanto Haw percorria o labirinto, todas as vezes que ele aprendia algo novo em sua jornada, ele escrevia na parede seu aprendizado na intenção de incentivar o amigo Hem, se por acaso decidisse ir ao seu encontro e para servir de pista para o caminho de volta no labirinto.

Até que Haw achou o posto “N”, com todos aqueles queijos maravilhosos. Fato este que renovou o sonho e alegria da nova conquista.

Hem decidiu a deixar os seus medos de lado e resolve ir ao encontro de Haw.

Haw até pensou em voltar atrás e buscar o seu amigo, mas lembrou-se que já havia feito de tudo para ajudar o amigo a mudar de ideia, então ele desenhou uma bela fatia de queijo na parede do posto “N” e fez um resumo de tudo o que aprendera.

### ***“O Manuscrito Na Parede”***

Na busca de novas formas de ações foram deixadas algumas frases nas paredes, servindo de reflexão e guias para uma nova posição e possíveis transformações:

**“A Mudança Ocorre Continuam a Mexer No Meu Queijo”** – Esta frase desperta o nosso pensar, o que fazer para melhorar? Será que deixar como está não poderá ficar ultrapassado? Neste sentido busque uma solução.

**“Antecipe a Mudança Prepare-se para o Caso do Queijo Não Estar no Lugar”** - Esta ideia nos mostra que devemos estar sempre atento e preparado para a mudança, ter novos sonhos, construir novos caminhos. Para isso é necessário que estejamos sempre dispostos e motivado para mudanças.

**“Monitore a Mudança Cheire o Queijo com Frequência para Saber Quando Está Ficando Velho”** - Observar e avaliar a situação sempre é uma necessidade. Estas ações favorecem a análise e a percepção de mudanças que podem estar acontecendo. Este fato nos leva a pensar sobre novas ações.

**“Adapte-se Rapidamente a Mudanças Quanto Mais Rápido Você se Esquece Do Velho Queijo Mais Rápido pode Saborear um novo”** - Essa ideia nos remete a novas ações que favorecem novas construções, nova visão e faz surgir novos sonhos e novas transformações para nosso caminho. A vida exige adaptações e crescimento pessoal, pois o novo que nos coloca numa zona de conforto, exige sempre atualizações.

**“Aprecie a Mudança Sinta o Gosto da Aventura e do Novo Queijo”**- Visando novas atualizações deve-se valorizar as experiências anteriores e nos colocar à disposição para novas conquistas, criando espaços para o aperfeiçoamento de nossas ações.

Estas novas conquistas sempre abrirão caminhos para novas construções no nosso crescimento, enquanto pessoa.

**“Esteja Preparado Para Mudar Rapidamente Muitas Vezes Continuam Mexendo No Meu Queijo”** - Acreditando que a vida é dinâmica, não podemos agir de forma estática, mantendo-se na zona de conforto momentânea.

É necessário pensar, refletir e criar caminhos para que possamos estar sempre preparados para as mudanças.

Haw sorriu ao ver o que aprendera e percebeu que não podia retroceder e caso ele se sentisse confortável de mais, faria de tudo para evitar ser surpreendido novamente e que todos os dias percorreria ao redor do labirinto e exploraria áreas desconhecidas, para estar sempre ciente das coisas em sua volta e rezou para que seu amigo saísse do lugar, assim como o queijo.

Ao finalizar a fábula os amigos de Michael disseram que tinham aprendido com o que ouviram e que iriam encontrar os seus “Queijos” e

falaram sobre as mudanças que fariam em suas vidas e que nunca mais ficariam reclamando das dificuldades da vida, sem ao menos tentar saná-las. Michael ficou feliz por seus amigos terem aprendido algo com a história do Queijo.

## **ENTENDIMENTO PESSOAL DA LEITURA**

Como toda fábula tem uma lição de moral, esta não é diferente, pois visa a cada um de nós pensar, sonhar e construir novos caminhos.

A moral desta história tem por objetivo nos mostrar formas de nos levar à reflexão sobre os sujeitos que somos, tanto no âmbito social, pessoal, espiritual e intelectual. Ainda, nos leva à questionamentos em relação ao mundo e nossa interação com o meio social da qual estamos inseridos e quanto as nossas atitudes perante as dificuldades que nos afeta.

Esta ideia nos remete a questão sobre “Ter o queijo o faz feliz”. Representando o sentimento de que conquistar o que se deseja fortalece a felicidade. Observando ainda que “quanto mais importante seu queijo é para você, menos você deseja abrir mão dele”, mais difícil é sair da zona de conforto, mesmo que seja para procurar algo melhor.

Por isso essa história é uma forma de nos incentivar a sair do setor “C” do labirinto da vida, esse setor em uma perspectiva representa o “C” do comodismo ou conforto. Sim conforto e comodismo. Porque seja lá qual for a área de nossas vidas em particular, seja ela financeira, amorosa, espiritual, intelectual entre outras, em que nos colocamos na posição de vítima ou nos conformamos com a situação.

Desta forma nós, estamos sempre em nossa zona de conforto, na maioria das vezes ou nunca nos movemos para ir em busca de sanar aquilo que nos incomoda, ou nos prejudica, ou do que não está bem.

Outras ideias fortalecem a nossa reflexão sobre esta zona de conforto, que está representada na frase “se você não mudar, morrerá”, justificando o pensamento sobre a necessidade da mudança, ou seja, há momentos que a mudança é inevitável.

Neste sentido para conquistar algo é necessário fazer a nossa parte, isto é, deixar o comodismo de lado e agir.

Mas quando o nosso conforto nos é tirado de uma maneira brusca, de uma forma em que não estava previsto, nós nos chocamos, nos melindramos, nos colocamos como vítima da situação e nunca admitimos nossa parcela de culpa, fragilidade, impotência ou de fracasso direta ou indireta dos fatos. Vou citar alguns exemplos: perder o emprego, ficar de exame, doente, fim de relacionamento, morte de alguém que amamos muito, lado espiritual e etc...

Dados os exemplos, quando algo assim ocorre, nós nos lamentamos nos colocamos em posição de vítima na maioria das vezes e nos esquecemos, que o tempo não para e que a vida segue, nós não podemos ficar em estado de inercia, e que na maioria das vezes, está em nossas mãos, a decisão de seguirmos em frente, de encararmos a situação de frente ou de lutarmos para resolver ou sanar o problema (seja ele qual for), da melhor maneira.

Concluindo esta ideia percebemos na frase *“Imaginar-me saboreando o novo queijo, antes mesmo de encontra-lo, conduz-me a ele”*. Ideia que nos mostra que o desejo de conquistar algo, de realizar um sonho nos motiva e direciona na busca de novas realizações.

## **DISCUTINDO “O MANUSCRITO NA PAREDE”**

Ao escrever na parede Haw nos incita a parar um momento de nossas vidas, para que se possa refletir. Por que as coisas estão da forma que estão? E o que realmente queremos e precisamos que mude nas nossas vidas? Questionamentos estes que nos leva a ter um ponto de partida para nos impulsionarmos a ter uma visão geral de como as nossas ações nos afeta e

afeta quem está ao nosso redor. Diante desta máxima, desta fração de interiorização sempre sabemos o que realmente nós almejamos.

Mas por que nos detemos? Será que é por medo e insegurança? Ou a culpa é sempre do outro? Ou é por comodismo? Com esse paradoxo, temos como ponto de partida o paradigma que é a vida. A vida que não para, pois o tempo corre, os minutos seguem e os segundos se vão tão rapidamente e temos que sair da inércia ou afundaremos de vez.

### **“A Mudança Ocorre Continuam a Mexer no Queijo”**

Mesmo que as mudanças fazem parte do ciclo vicioso da vida e que esse constante movimento dos acontecimentos, dos sentimentos ou até mesmo como obrigações do tipo fisiológicas, ou mudanças do tipo biológicas e sociais, como o meio social da qual fazemos parte e estamos inseridos. E tendo como ponto de partida a consciência mesmo que velada, de que o fato de que nada é hoje o que foi ontem e que isso é inevitável. O sol nasce, o sol se põe, a chuva cai, o vento varre, a vida surge e a natureza segue o seu curso e mesmo com o homem maltratando a natureza, ela ainda consegue mostrar sua força, beleza e sua vitalidade.

Assim é a nossa vida, somos todos passíveis de mudanças, seja ela qual for. Então seja essa força da natureza e levante-se e vá à luta, não se melindre, não se maltrate, não se culpe, não se torne vítima e não desista. Siga sempre com a fé e a esperança de dias melhores.

### **“Antecipe a Mudança, Prepare-se para o Caso Do Queijo Não Estar no Lugar”**

Nada fica no lugar o tempo todo, a nossa vida é como um rio, onde a água nasce em um determinado lugar, porém a água não fica parada e sim em uma eterna constância de movimento, que corre de uma parte mais elevada

para uma parte mais baixa e que deságua em outro rio, ou no mar, ou até mesmo em um lago.

Mesmo que esse destino seja incerto, esteja preparado para o movimento da vida, pois faz parte de nossa evolução.

Tem uma frase que diz assim: “Pensar o futuro é cuidar do presente!”. (Autor desconhecido). Cuidar do presente pode representar muitas coisas e situações, entretanto elas podem representar: cuidarmos do nosso corpo, cuidarmos da nossa mente, da alma e do nosso espírito, pois nunca estamos preparados para perdas, tristezas, doenças, desemprego, miséria, entre outros.

Quando nos acometemos a certos acontecimentos fatídicos da vida os primeiros sintomas é o desespero, é a maledicência e nunca a reflexão dos fatos.

E a importância de nos anteciparmos com cuidados com a saúde, com educação, com auxílio espiritual, com a cultura, com o próximo, é sem dúvidas estarmos nos antecipando para algo desconhecido, da qual pode nos frustrar, nos magoar, nos machucar e nos tornar infelizes.

### **“Monitore a Mudança, Cheire o Queijo com Frequência para Saber Quando Está Ficando Velho”**

O mundo está mudando, novas tecnologias, novas teorias, novas ideias, novos pensamentos...

Não podemos nos prender á uma única forma de viver a vida, temos que estar ligados á essas novidades e sim temos que estarmos sempre em movimento e com a humildade de sabermos que não somos os detentores do saber absoluto e sim temos apenas um conhecimento prévio das coisas. Talvez só Deus e a natureza que nunca erra e se mostra com sua beleza, sua

força e sua forma magnífica de existir e resistir, na qual nos faz ser quem somos.

**“Adapte-se Rapidamente á Mudanças, Quanto Mais Rápido Você se Esquece Do Velho Queijo, Mais rápido Pode Saborear Um Novo”**

O velho comodismo, os velhos medos não podem estar sempre presentes no nosso cotidiano, pois esses melindres são os fantasmas que nos impedem de ir além.

Quando nos damos a chance ou lutamos para se obter o que almejamos, não podemos deixar que nada e ninguém nos impeça de vivenciar novas experiências.

Sabendo que nós somente nós, somos responsáveis pela nossa felicidade ou infelicidade, somos nós quem vai decidir se vamos ficar na inércia ou se vamos sair do lugar em busca do novo, em busca da nossa felicidade, em busca da mudança, do conhecimento, da saúde...

**“Mudança, Saia do Lugar Assim Como o Queijo”**

Se dedique mais, ame mais, viaje mais, conheça mais, saia do conforto, do comodismo, do comum, viva intensamente e permita-se ser feliz!

As tempestades sempre irão existir, mas o que importa não são as tempestades e sim a nossa forma de se sobrepor, de se levantar após as tempestades. Não é fácil, mas tenhamos coragem e principalmente tenhamos fé.

Assim como o queijo nós podemos sair do lugar e fazer a diferença, basta somente começar, saia do lugar! E não tenha medo de fazer isso.

**“Aprecie a Mudança, Sinta o Gosto da Aventura e do Novo Queijo”**

Quando nos permitimos a novas mudanças, a novos contextos e nos livramos daquilo que nos prende no lugar, damos espaço para novas experiências, novas conquistas e novos aprendizados.

E ao sabermos que erramos ou que estamos com os velhos medos e que conseguimos supera-los deixando o comodismo de lado, a sensação de superação é fantástica e principalmente quando olhamos para trás e recordamos a nossa trajetória e temos a humildade de reconhecer que falhamos e que temos a oportunidade de traçarmos um caminho certo e que podemos colocar em prática o que aprendemos e é com certeza uma sensação sensacional.

### **“Esteja Preparado para Mudar Rapidamente Muitas Vezes, Continuam Mexendo no Queijo”**

As dificuldades e as adversidades nunca deixaram de existir e surgir, tenhamos sabedoria de que mudanças sempre ocorrem e que chorar e lamentar não resolve nada. Temos que estar preparados para tais eventualidades, pois a vida é assim, cheia de altos e baixos.

No entanto sejamos sábios e não deixemos a fonte da experiência da vida secar, temos que tomar atitudes certas, para que essa fonte seja uma fonte viva de renovação, cheia de amor, de caridade, bondade, sabedoria, humildade, compaixão, verdade, liberdade...

Não se frustre e nem se desvalorize, pois “Continuam Mexendo no Queijo”.

### **Considerações Finais**

A fábula conta que cada personagem enfrentou a mesma adversidade e como cada um deles reagiram de maneiras diferentes a essas adversidades.

Nas adversidades da vida, qual desses personagens da história nós somos? Quando a adversidade bate à nossa porta, como reagimos? Nós

somos como os ratinhos Sniff e Scurry que agimos por instintos e deixamos que as coisas aconteçam naturalmente como por acaso? Ou somos iguais ao duende Hem que ficou melindroso achando que tudo não tem jeito, que as coisas são como são e nada pode mudar? Ou somos iguais ao duende Haw que mesmo com a dor e a adversidade foi em busca de algo novo que transformasse aquela situação?

Somos nós os responsáveis pelas nossas próprias decisões, ações e consequências. Cabe a nós, somente a nós, decidir se a suposta crise ou desconforto irá ou não afetar nosso rendimento profissional, nossos relacionamentos pessoais e nossas vidas, enfim. Ao se deparar com a adversidade ao invés de ficar reclamando da situação, ofereça a você uma chance de transformar esse desafio em algo positivo. Mas você precisa acreditar nisso. Confiar que você tem capacidade e perseverança suficiente para superar mais este desafio.

A lição transmitida pela leitura do livro é que muito mais que traçar planos deve-se estar atento às mudanças e se dispor a ser agente de sua própria história, mudando sempre que necessário.

Por fim, assim como Haw também quero fazer uma oração usando suas palavras, para que todos que lerem esse texto e que ainda esteja perdido no labirinto da vida sejam capazes de...

*“Sair do lugar  
Assim como o Queijo  
E Gostar Disso!”*

## **Sobre o Autor**

Spencer Johnson, M.D., é autor de livros que foram sucesso de vendas no mundo inteiro e que ajudaram milhões de pessoas a descobrir verdades simples que podem usar para ter vidas mais saudáveis e bem-sucedidas, e menos estressantes. Ele é o criador e co-autor de O gerente-minuto™, o best seller nº 1 de New York Times, escrito com o legendário consultor de gerenciamento Kenneth Blanchard, Ph.D. o livro continua a aparecer nas listas dos best sellers na área de negócios e se tornou o método de gerenciamento mais popular do mundo.

O Dr. Johnson escreveu muitos best sellers, inclusive cinco outros livros da série MinutoR ; Sim ou não; os populares livros infantis Value Tales™; e o eterno presente favorito, O presente precioso. Sua educação inclui um B.A. em psicologia da University of Southern California, um M.D. do Royal College of Surgeons e trabalhos realizados para a Harvard Medical School e The Mayo Clinic. Seus livros freqüentemente são tema de reportagens na mídia, inclusive na CNN, em USA Today, Oprah Winfrey, The Larry King Show, Associated Press, The Washington Post e United Press International. Há mais de onze milhões de cópias dos livros de Johnson publicadas em vinte e seis idiomas.