

# MANUAL *Anti*AUTOAJUDA



FELICIDADE PARA QUEM NÃO  
CONSEGUE PENSAR POSITIVO

*Oliver Burkeman*

## DADOS DE COPYRIGHT

### Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

### Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.us](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#)

*"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."*



*Oliver Burkeman*

# MANUAL

# AntiAUTOAJUDA

FELICIDADE PARA QUEM NÃO  
CONSEGUE PENSAR POSITIVO

Tradução  
ANDRÉ FONTENELLE

pa

ra

le

la

*Aos meus pais*

*A lei do esforço invertido sempre me fascinou. Às vezes eu a chamo de “a lei do reverso”. Quanto mais você tenta boiar, mais afunda; mas quando você tenta afundar, você boia... A insegurança resulta do esforço para sentir-se seguro... Inversamente, a salvação e a sanidade advêm do reconhecimento mais radical de que não há como nos salvarmos.*

*Alan Watts, The Wisdom of Insecurity [A sabedoria da insegurança]*

*Eu ia comprar um exemplar de O poder do pensamento positivo.  
Então, pensei: “De que diabos isso vai adiantar?”.*

*Ronnie Shakes*

# Sumário

## 1. Da busca excessiva da felicidade

## 2. O que Sêneca faria?

*A arte estoica de encarar a pior das hipóteses*

## 3. A tempestade antes da calmaria

*Um guia budista para não pensar positivo*

## 4. Obcecado por metas

*Quando não adianta tentar controlar o futuro*

## 5. Quem está aí?

*Como superar o próprio ego*

## 6. A armadilha da segurança

*As vantagens ocultas da incerteza*

## 7. O Museu do Fracasso

*Argumentos para assumir seus erros*

## 8. Memento mori

*A morte como estilo de vida*

Epílogo: Capacidade negativa

Agradecimentos





## 1. Da busca excessiva da felicidade

*Estabeleça a seguinte missão para você mesmo: não pensar num urso-polar. Você verá que o maldito troço virá à sua mente de minuto em minuto.*

Fiódor Dostoiévski, *Notas de inverno sobre impressões de verão*

O homem que afirma estar prestes a me revelar o segredo da felicidade humana tem 83 anos e um preocupante bronzeado alaranjado, que em nada contribui para sua credibilidade. Passa um pouco das oito horas da manhã de dezembro, num escuro ginásio de basquete na periferia de San Antonio, Texas, e — de acordo com o homem laranja — dentro de instantes eu vou descobrir “a coisa que vai mudar sua vida para sempre”. Duvido, mas não tanto quanto de costume, porque sou apenas um entre mais de 15 mil pessoas presentes ao *Motive-se!*, o “seminário motivacional de negócios mais popular” dos Estados Unidos. O entusiasmo de meus colegas de plateia começa a me contagiar.

“E aí, vocês querem saber?”, pergunta o octogenário, que vem a ser o dr. Robert H. Schuller, guru de autoajuda, autor de mais de 35 livros sobre o poder do pensamento positivo, e, no restante do tempo, pastor-fundador da maior igreja quase toda feita de vidro nos Estados Unidos. A plateia grita: “Sim!”. Britânicos envergonhados, como eu, não gritam “Sim!” em seminários motivacionais em ginásios de basquete texanos, mas por um instante o ambiente supera, em parte, minha reticência. Eu grito “Sim!” baixinho.

“Então lá vai”, afirma o dr. Schuller, andando de um lado para outro do palco, enfeitado com duas enormes faixas com os dizeres “MOTIVE-SE!” e “FAÇA SUCESSO!”, dezessete bandeiras americanas e inúmeros vasos de plantas. “Eis aquilo que vai mudar sua vida para sempre.” Ele urra, então, uma única palavra:

“Corte...” — e depois de uma pausa dramática completa a frase — “... a palavra ‘IMPOSSÍVEL’ da sua vida! Corte! Corte fora para sempre!”.

A plateia pega fogo. Não consigo conter o sentimento de decepção, mas talvez eu não devesse esperar outra coisa do *Motive-se!*, um evento onde só o que conta é o poder da positividade pura. “Você é o senhor do seu destino!”, prossegue Schuller. “Pense grande, sonhe grande! Ressuscite as esperanças perdidas! O pensamento positivo funciona para *todos os setores da vida!*”

A lógica da filosofia de Schuller, que é a doutrina do pensamento positivo no que ela tem de mais puro, não chega a ser complicada: adote pensamentos felizes e de sucesso, afaste os fantasmas da tristeza e do fracasso, e a felicidade e o sucesso virão. Alguém pode argumentar que nem todos os palestrantes relacionados no bonito catálogo do seminário acrescentam evidências irrefutáveis em favor dessa visão: a palestra principal, dali a algumas horas, será dada por George W. Bush, um ex-presidente que está longe de ter sido uma unanimidade. Mas, se você expressar essa objeção ao dr. Schuller, ele provavelmente irá descartá-la como “pensamento negativo”. Criticar o poder da positividade é a prova de que você não o captou. Se tivesse captado, não estaria resmungando sobre essas coisas. Aliás, não estaria resmungando sobre nada.

Os organizadores do *Motive-se!* o definem como um seminário motivacional, mas essa expressão — que faz pensar em motivadores de segunda linha dando palestras em salões de baile de hotéis decrépitos — não descreve a escala e a grandiosidade do negócio. Realizado ao longo de aproximadamente um mês em cidades de toda a América do Norte, o evento é o ápice da indústria global do pensamento positivo e pode se vangloriar de um time de peso de celebridades palestrantes: Bill Clinton já participou, Mikhail Gorbachev e Rudy Giuliani são assíduos, assim como o general Colin Powell e, um tanto deslocado, William Shatner. Se de repente você se der conta de que um personagem importante da política internacional do passado (ou William Shatner) tem aparecido pouco na mídia nos últimos meses, é bem possível que você o encontre no *Motive-se!*, pregando o evangelho do otimismo.

Como convém a esse tipo de celebridade, não há nada decrépito no cenário. São fileiras de holofotes, equipamentos de som martelando clássicos do rock, fogos de artifício caríssimos: cada palestrante sobe ao palco em meio a uma chuva de faíscas e uma nuvem de fumaça. Esses efeitos especiais ajudam a transportar o público a níveis ainda mais altos de animação. Claro que não atrapalha nem um pouco o fato de, para muitos deles, a viagem para o *Motive-se!* representar um dia de folga: muitos patrões consideram o dia como treinamento profissional. Até as Forças Armadas americanas, onde “treinamento” tende a significar algo mais rigoroso, aderiram a essa ideia: em San Antonio, dezenas de

cadeiras no ginásio são ocupadas por soldados uniformizados da base local do exército.

Tecnicamente, eu estou ali clandestino. Tamara Lowe, que se apresenta como a “palestrante motivacional número um do mundo” e que dirige com o marido a empresa por trás do *Motive-se!*, foi acusada de negar acesso a jornalistas, uma tribo famigerada pelo pensamento negativo. Lowe nega a acusação, mas, por via das dúvidas, apresentei-me como “um homem de negócios autônomo” — tática que, só agora me dou conta, me faz parecer desonesto. No fim das contas, eu nem precisava ter me preocupado em bolar uma desculpa qualquer, pois estou tão longe do palco que os seguranças não conseguiriam me ver rabiscando meu bloco. No ingresso, meu assento está marcado como “premier”, mas é apenas um caso de exagero do pensamento positivo: no *Motive-se!*, há apenas três tipos de assento: “premier”, “executivo” e “VIP”. Na verdade, o meu está no setor mais distante: um assento de plástico que faz doer o bumbum. Mas eu até agradeço, porque por acaso me fez sentar ao lado de um homem que, até onde pude discernir, é um dos poucos cínicos no ginásio — um guarda-florestal simpático e espaçoso chamado Jim, que de vez em quando se levanta para gritar: “Estou tãoão motivado!”, num tom carregado de sarcasmo. Jim explica que seu empregador, o Serviço de Parques Nacionais dos Estados Unidos, exigiu que ele comparecesse. Quando perguntei por que eles obrigariam guardas-florestais a fazer isso no horário de trabalho, ele admitiu alegremente que não tinha “p\* nenhuma de ideia”.

O sermão do dr. Schuller, enquanto isso, vai ganhando empolgação. “Quando eu era pequeno, ir à Lua era impossível para o homem; tirar o coração de uma pessoa e botá-lo no peito de outra era impossível... A palavra ‘impossível’ mostrou-se absolutamente estúpida!” Ele não perde muito tempo apresentando outras evidências para sua afirmação de que o fracasso é uma escolha: está claro que Schuller — autor dos livros *O pensamento da possibilidade conduz ao êxito* e *Tempos duros não duram para sempre; pessoas duras, sim!* — é um homem de inspiração, muito mais que de argumentos. Em todo caso, ele é apenas o homem do aquecimento para os principais palestrantes do dia, e ao fim de quinze minutos ele deixa o palco, ovacionado sob os fogos de artifício, punho cerrado vitoriosamente na direção do público. O retrato do sucesso do pensamento positivo.

Só meses depois, na minha casa em Nova York, lendo os jornais enquanto tomo meu café da manhã, é que fico sabendo que a maior igreja dos Estados Unidos construída quase toda de vidro estava em processo de falência, palavra que o dr. Schuller aparentemente esqueceu de eliminar de seu vocabulário.

Para uma civilização tão obcecada em alcançar a felicidade, somos incrivelmente incompetentes nisso. Um dos achados mais conhecidos da “ciência da felicidade” foi descobrir que as muitas vantagens da vida moderna pouco contribuíram para melhorar nosso estado de espírito. A verdade desconfortável parece ser de que o crescimento econômico não garante sociedades mais felizes, da mesma forma que uma renda pessoal maior, acima de um nível mínimo, não garante pessoas mais felizes. Nem uma educação melhor, pelo menos de acordo com algumas pesquisas. Nem um número cada vez maior de produtos de consumo. Nem casas maiores e mais bonitas, que parecem garantir apenas o privilégio de mais espaço onde se sentir deprimido.

Talvez não seja preciso dizer que livros de autoajuda, a apoteose moderna da busca pela felicidade, estão entre as coisas que não nos tornam mais felizes. Mas, só para registrar: estudos indicam fortemente que eles não costumam ajudar muito. É por isso que alguns editores de autoajuda chamam isso de “regra dos dezoito meses”. Por essa regra, a pessoa mais suscetível a comprar um livro de autoajuda é aquela que nos dezoito meses anteriores comprou um livro semelhante — que evidentemente não resolveu seus problemas. Isso não causa surpresa quando você percorre com um olhar imparcial as prateleiras de autoajuda. É compreensível o nosso desejo por soluções simples, em forma de livro, para os problemas humanos; mas, tirando a embalagem, o que fica são mensagens banais. *Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes* o aconselha, basicamente, a decidir o que é mais importante na sua vida e depois agir; *Como fazer amigos e influenciar pessoas* aconselha os leitores a serem gentis, não insolentes, e a chamar as pessoas pelo primeiro nome. Um dos manuais de administração mais bem-sucedidos dos últimos anos — *Peixe! Como motivar e gerar resultados* —, voltado para a promoção da felicidade e da produtividade no ambiente de trabalho, sugere distribuir peixinhos de brinquedo aos funcionários mais dedicados.

Como veremos, quando as mensagens se tornam mais específicas que isso, os gurus de autoajuda têm tendência a fazer afirmações que simplesmente não têm sustentação em pesquisas sérias. As evidências apontam, por exemplo, que expressar sua raiva não a faz passar, e que visualizar suas metas não aumenta sua chance de atingi-las. E qualquer que seja a análise das pesquisas mundiais de felicidade nacional que são publicadas de vez em quando, chama a atenção que os países “mais felizes” nunca são aqueles onde os livros de autoajuda são mais vendidos, nem aqueles em que os psicoterapeutas profissionais dão mais consultas. A existência de uma “indústria da felicidade” em plena expansão claramente não basta para engendrar a felicidade nacional, e não é absurdo

pensar que ela pode até piorar a situação.

Mas a ineficácia das estratégias contemporâneas para atingir a felicidade é apenas uma pequena parte do problema. Existem bons motivos para acreditar que a noção de “buscar a felicidade”, em si, já nasce problemática. Antes de tudo, quem foi que disse que a felicidade é uma meta válida? As religiões nunca deram ênfase explícita a ela, pelo menos não nesta vida; os filósofos, com certeza, também não apoiaram unanimemente essa ideia. E qualquer psicólogo evolucionista dirá que, do ponto de vista evolutivo, há pouco interesse em que você seja feliz além do suficiente para não perder o interesse em reproduzir-se.

Mesmo que se considere a felicidade um objetivo digno, porém, há uma armadilha pior à espreita: almejá-la torna muito mais provável que você nunca consiga alcançá-la. “Pergunta a ti mesmo se és feliz”, observou o filósofo John Stuart Mill, “e deixarás de sê-lo.” Na melhor das hipóteses, a felicidade pode ser vislumbrada com o rabo do olho, nunca encarada diretamente (temos tendência a esquecer os momentos felizes do passado com muito mais facilidade do que nos damos conta da felicidade presente). Para piorar as coisas, é impossível definir em palavras o que é felicidade. Mesmo supondo que isso fosse possível, provavelmente acabaríamos com tantas definições diferentes quanto há pessoas no planeta. Tudo isso torna tentador concluir que “como podemos ser felizes?” é simplesmente uma pergunta errada: que é melhor nos resignarmos a nunca buscar a resposta e, em vez disso, cuidar de coisas mais produtivas.

Mas será que existe uma terceira possibilidade, entre, de um lado, o esforço inútil em busca de soluções que parecem ineficazes e, de outro, a desistência pura e simples? Depois de vários anos cobrindo a área da psicologia como jornalista, um dia, enfim, caiu minha ficha de que talvez exista. Comecei a notar algo em comum entre psicólogos e filósofos — e até um ou outro guru de autoajuda — cujas ideias parecem ficar de pé. A conclusão espantosa a que todos eles chegaram, por caminhos diferentes, foi a seguinte: que o esforço para tentar sentir-se feliz é, muitas vezes, justamente o que nos deixa tristes. E que nossos esforços para eliminar tudo que é negativo — insegurança, incerteza, fracasso ou tristeza — é o que nos faz inseguros, ansiosos, indecisos ou infelizes. No entanto, eles não acharam desagradável essa conclusão. Ao contrário, argumentaram que isso aponta para uma abordagem alternativa, um “caminho negativo” para a felicidade, que pressupõe ter uma atitude totalmente diferente em relação àquilo que passamos a vida inteira tentando evitar. Envolve aprender a apreciar a incerteza, abraçar a insegurança, parar de tentar pensar positivo, acostumar-se ao fracasso e até aprender a valorizar a morte. Resumindo, toda essa gente parece concordar que, para sermos felizes de verdade, talvez tenhamos que nos dispor a vivenciar mais emoções negativas — ou, no mínimo,

parar de fugir tanto delas. Esse é um pensamento que causa perplexidade, que põe em questão não apenas nossos métodos de busca da felicidade, mas nosso próprio conceito do real significado da palavra “felicidade”.

Hoje em dia, essa noção tem menos mídia do que o sermão de que devemos ser positivos em qualquer circunstância. Mas esse ponto de vista tem uma história surpreendentemente longa e respeitável. Pode-se encontrá-lo na obra dos filósofos estoicos da Grécia e da Roma antigas, que valorizavam os benefícios de sempre imaginar a hipótese mais pessimista. Está no cerne do budismo, que prega que a verdadeira segurança reside na aceitação irrestrita da insegurança: no reconhecimento de que nossos pés nunca estão em solo firme e nunca estarão. É o que fundamenta a tradição medieval do *memento mori*, que celebrava o quanto faz bem à vida não esquecer que a morte existe. E é o que liga escritores *new age* — como Eckhart Tolle, professor e autor de best-sellers espirituais — à maioria das obras da psicologia cognitiva, sobre a natureza autoderrotista do pensamento positivo. É essa abordagem “negativa” da felicidade que também ajuda a explicar por que tanta gente acha tão benéfica a meditação atenta; por que uma nova geração de pensadores da área de negócios está aconselhando as empresas a deixar de lado a obsessão com metas e aceitar a incerteza; e por que, nos últimos anos, alguns psicólogos chegaram à conclusão de que o pessimismo pode ser, muitas vezes, tão saudável e produtivo quanto o otimismo, ou até mais.

O princípio por trás de tudo isso é aquilo que Alan Watts, filósofo da contracultura dos anos 1950 e 1960, na esteira de Aldous Huxley, batizou de “lei do esforço invertido”, ou “lei do reverso”: o conceito de que em todo tipo de situação, de nossa vida privada à política, todo esforço para fazer tudo dar certo é, em grande parte, justamente o que há de errado. Ou, citando Watts, “quanto mais você tenta boiar, mais afunda; mas quando você tenta afundar, você boia”; e que “a insegurança resulta do esforço para sentir-se seguro”. Muitas vezes, escreveu Huxley, “quanto mais tentamos fazer algo conscientemente, menos conseguimos”.

O caminho negativo para a felicidade não é um argumento em favor da teimosia “do contra” a qualquer preço: você não vai melhorar as coisas se pular na frente de um ônibus, por exemplo, em vez de evitá-los. Nem significa que haja algo necessariamente errado com o otimismo. É mais útil pensar nele como um bem-vindo contrapeso a uma cultura obcecada pela ideia de que o otimismo e o positivismo são os únicos caminhos possíveis para a felicidade. É claro que muitos de nós já somos saudavelmente céticos quando o assunto é pensamento positivo. Mas vale notar que até aqueles que desdenham o “culto do otimismo”, como o batizou o filósofo Peter Vernezze, acabam por legitimá-lo sem querer,

ao pressupor que, já que não podem ou não vão aderir a essa ideologia, a única alternativa é resignar-se, em vez disso, ao negativismo, a uma espécie de ranzinzeira irônica. O “caminho negativo” é uma rejeição dessa dicotomia e a busca, em vez disso, da felicidade que vem *por meio* do negativismo. Não se trata de tentar abafar o negativismo com uma alegria incessante. A fixação no positivismo é a doença; essa abordagem é o antídoto.

O “caminho negativo”, cumpre enfatizar, não é um pacote filosófico único, abrangente e bem amarrado; o antídoto não é uma panaceia. Parte do problema com o pensamento positivo e muitas abordagens semelhantes para a felicidade é exatamente esse desejo de reduzir grandes questões a fórmulas de autoajuda que se aplicam a qualquer caso, ou programas de dez pontos. Pelo contrário, o caminho negativo não oferece nenhuma solução única. Alguns de seus proponentes ressaltam que é preciso *aceitar* os sentimentos e pensamentos negativos, enquanto é mais adequado considerar que outros advogam a *indiferença* em relação a eles. Alguns focam em *técnicas* radicalmente heterodoxas na busca pela felicidade, enquanto outros apontam para uma *definição* alternativa de felicidade, ou o puro e simples abandono dessa busca. A palavra “negativo” costuma ter duplo sentido aqui. Pode ser uma referência a emoções e experiências desagradáveis; mas algumas filosofias da felicidade podem ser consideradas mais precisamente “negativas”, porque exigem desenvolver “não habilidades” — ou aprender a não perseguir de forma tão agressiva os sentimentos positivos. Os paradoxos são muitos e, quanto mais se pesquisa, mais eles aparecem. Por exemplo, uma situação ou um sentimento pode ser realmente chamado de “negativo” se no fim levar à felicidade? Se “ser positivo” não o faz feliz, dá para chamar isso de “ser positivo”? Se você redefine a felicidade para incluir o negativismo, isso ainda é felicidade? E assim por diante. Nenhuma dessas perguntas pode ser respondida de forma clara — em parte porque aqueles que propõem o caminho negativo compartilham apenas uma visão geral da vida, em vez de um conjunto definido de crenças. Mas também porque uma base crucial dessa abordagem é considerar que a felicidade envolve paradoxos; que não há uma maneira única de juntar todas as peças, por mais que queiramos desesperadamente.

Este livro é o registro de uma jornada pelo mundo da “lei do reverso” e das pessoas, vivas e mortas, que seguiram o caminho negativo para a felicidade. Minhas viagens me levaram às florestas remotas de Massachusetts, onde passei uma semana num retiro de meditação silenciosa; ao México, onde a morte não é evitada, mas comemorada; e às favelas extremamente miseráveis da periferia de Nairóbi, onde a insegurança é uma realidade impossível de ignorar na vida cotidiana. Encontrei-me com estoicos dos dias de hoje; especialistas na arte do

fracasso; pessimistas profissionais; e outros defensores do poder do pensamento negativo, muitos dos quais se revelaram surpreendentemente bem-humorados. Mas comecei em San Antonio porque queria experimentar o culto do otimismo ao extremo. Se fosse mesmo verdade (como acabei por acreditar) que o tipo de pensamento positivo do dr. Schuller era apenas uma versão exagerada das crenças unilaterais sobre a felicidade que todos tendemos a ter, então fazia sentido testemunhar o problema em seu grau mais puro.

E foi assim que eu acabei me levantando, relutante, em um canto escuro de um ginásio de basquete, porque a animada mestra de cerimônias do *Motive-se!* anunciou um “concurso de dança”, do qual todos os presentes eram obrigados a participar. Bolas de praia gigantes surgiram do nada, quicando no meio da plateia, que batia nelas desajeitadamente enquanto os alto-falantes tocavam Wham!. Uma viagem à Disney, fomos avisados, seria o prêmio não do *melhor* dançarino, mas do *mais motivado*, mas essa distinção pouco importava para mim. Aquele negócio todo era sacrificado demais para arrancar de mim mais que algumas balançadinhas. No fim, quem ganhou o prêmio foi um soldado, decisão que, suspeitei, era menos um reconhecimento a uma dança altamente motivada que uma concessão ao orgulho patriótico.

Depois do concurso, durante um intervalo na programação que antecedia a chegada de George W. Bush, eu saí do ginásio, comprei um cachorro-quente caríssimo e acabei batendo papo com uma colega de plateia, uma professora aposentada de San Antonio, bem-vestida, que se apresentou como Helen. O dinheiro andava curto, ela explicou, quando lhe perguntei por que estava ali. Depois de muito relutar, ela concluiu que tinha que sair da aposentadoria e voltar a trabalhar, e esperava que o *Motive-se!* a motivasse de fato.

“Só que o problema é que...”, disse ela, quando falávamos dos palestrantes, “... é meio complicado ter esses pensamentos positivos o tempo todo, como eles falam, não é?” Por um instante ela pareceu abalada. Mas em seguida se recuperou e disse, com um dedo em riste professoral, em tom de repreensão: “Mas não podemos pensar assim!”.

Um dos mais destacados investigadores dos problemas do pensamento positivo é o professor de psicologia Daniel Wegner, que dirige o Laboratório de Controle da Mente na Universidade Harvard. Apesar do nome, não se trata de uma entidade financiada pela CIA para estudar a ciência da lavagem cerebral. O território intelectual de Wegner é aquilo que se convencionou chamar de “teoria do processo irônico”, que explora a maneira como nosso esforço para evitar certos pensamentos ou comportamentos acaba, ironicamente, por torná-los



predominantes. Comecei mal com o professor Wegner quando, numa coluna de jornal, grafei seu nome acidentalmente como “Wenger”. Ele me mandou um e-mail ranzinza (“Vê se acerta o nome!”), e não parecia propenso a aceitar a alegação de que meu lapso era justamente um bom exemplo do tipo de erro que ele estudava. Pelo resto do tempo em que nos comunicamos, o clima ficou um pouco pesado.

As questões às quais Wegner dedicou a maior parte da carreira se originam, todas, num jogo de salão fácil e extremamente irritante, que data, no mínimo, dos tempos de Dostoiévski. Dizem que ele o usava para atormentar o irmão. Trata-se de um desafio: Você conseguiria — pergunta-se à vítima — *não* pensar num urso-polar durante um minuto? A resposta você já sabe, é claro, mas mesmo assim é instrutivo tentar. Que tal tentar agora? Olhe para o relógio ou procure um com ponteiro de segundos e tente só por dez segundos pensar apenas em coisas não relacionadas a ursos-polares. Um, dois, três e... já!

Sinto muito, você perdeu.

As pesquisas iniciais de Wegner sobre a “teoria do processo irônico” envolviam pouco mais que apresentar esse desafio a universitários americanos, pedindo em seguida que eles expressassem em voz alta seus monólogos interiores durante a tentativa. É um jeito um tanto grosseiro de ter acesso aos processos mentais de alguém, mas um trecho da transcrição de uma tentativa típica demonstra de forma clara o quanto é inútil lutar:

É claro, agora a única coisa em que eu vou pensar é num urso-polar... Não pense num urso-polar. Hummmmm, em que é que eu estava pensando antes? Olha só, eu costumo pensar muito em flores... O.k., preciso fazer as unhas... Toda vez que eu quero, tipo... Hummm... falar, pensar, não pensar num urso-polar, isso só me faz pensar ainda mais num urso-polar...

Neste momento, você deve estar começando a pensar por que deixam psicólogos gastar dinheiro alheio para provar o óbvio. É *claro* que é praticamente impossível ganhar o desafio do urso-polar. Mas Wegner só estava começando. Quanto mais ele pesquisava, mais suspeitava que o mecanismo interno que sabotava nosso esforço para suprimir o pensamento no tal urso seja o mesmo que cuida de uma área inteira da nossa atividade mental e do nosso comportamento exterior. O desafio do urso-polar, afinal, mais parece uma metáfora de muitas coisas que dão errado na vida: a todo instante, o resultado que queremos evitar é exatamente aquele que parece nos atrair como um ímã. Wegner batizou esse efeito de “erro precisamente contraintuitivo”, que, como ele explicou num

artigo, “é quando conseguimos fazer a pior coisa possível, o erro tão absurdo que, ao prevê-lo, nos determinamos a impedir que ocorra. Quando vemos uma vala à nossa frente na estrada, damos um jeito de levar nossa bicicleta direto nela. Registramos em nossa mente não tocar em um tema sensível numa conversa, e travamos, horrorizados, ao soltar exatamente aquilo. Levamos o copo cuidadosamente pelo salão, pensando o tempo todo ‘não derrame’, e deixamos cair tudo no tapete sob os olhos do dono da festa”.

Longe de representar um desvio ocasional do nosso autocontrole normalmente perfeito, a capacidade de cometer erros irônicos parece morar no fundo de nossa alma, perto do núcleo de nossa personalidade. Edgar Allan Poe chamou isso de “o demônio da perversidade”, em um conto de mesmo nome: o impulso indefinível, mas palpável, que sentimos quando andamos na beira de um abismo, ou subimos à torre de observação de um prédio alto, de nos jogarmos — não por algum instinto suicida, mas exatamente porque fazer isso seria uma tragédia. O demônio da perversidade também contamina nossas interações sociais. Qualquer um que já riu durante um episódio de *Curb Your Enthusiasm*\* sabe bem o que é isso.

O que ocorre nesse instante, afirma Wegner, é um defeito da capacidade, exclusiva do ser humano, de metacognição, isto é, de pensar sobre o pensamento. “A metacognição”, explica Wegner, “ocorre quando o pensamento faz de si mesmo um objeto.” Em geral, é uma habilidade extremamente útil: é ela que nos faz reconhecer quando estamos errados, ou caindo em depressão, ou sofrendo de ansiedade, e nos permite tomar uma atitude a respeito. Mas quando tentamos usar os pensamentos metacognitivos para controlar nossos outros pensamentos cotidianos, no “nível de objetos” — evitando pensar em ursos, por exemplo, ou substituindo pensamentos tristes por outros, positivos —, aí é que nos damos mal. “O metapensamento é uma instrução que damos a nós mesmos em relação ao nosso pensamento no nível de objetos”, afirma Wegner. “Às vezes simplesmente não conseguimos obedecer nossas próprias instruções.”

Quando você tenta não pensar num urso, por exemplo, você até pode conseguir forçar sua mente a pensar em outras coisas. Simultaneamente, porém, entra em ação um processo de monitoramento metacognitivo, que “varre” sua mente tentando saber se você está conseguindo ou não cumprir a tarefa. E é aí que mora o perigo, porque, se você tentar demais — ou, como sugerem as pesquisas de Wegner, se você estiver cansado, estressado, deprimido, fazendo várias coisas ao mesmo tempo, enfim, sofrendo de “sobrecarga mental” —, a metacognição provavelmente vai dar errado. O processo de monitoramento começa a “roubar a cena” no seu “palco” cognitivo. Pula para o primeiro plano de sua consciência — e de repente você só consegue falar em ursos e como está

fracassando na tentativa de não pensar neles.

Será que a teoria do processo irônico lança uma luz sobre o que há de errado com nosso esforço para alcançar a felicidade, e a forma como nosso esforço para sermos positivos traz constantemente o resultado inverso? Desde o início das experiências com o urso-polar, os estudos de Wegner e de outros pesquisadores trouxeram mais evidências favoráveis a essa ideia. Um exemplo: quando voluntários de uma experiência recebiam uma notícia ruim, mas eram orientados a *não* se sentirem tristes a respeito, acabavam se sentindo pior do que aqueles que recebiam a mesma notícia mas não recebiam ordens a respeito de como se sentir. Em outro estudo, quando pacientes que sofriam de desordens de pânico ouviam músicas para relaxar, seus batimentos cardíacos eram mais rápidos que os de pacientes ouvindo audiolivros sem conteúdo explicitamente “relaxante”. Pesquisas sobre o luto indicam que as pessoas que levam mais tempo para se recuperar de um sofrimento são justamente aquelas que fazem o maior esforço para não sofrer. Até na vida sexual nosso esforço de supressão mental dá errado: quando se mede a excitação pela condutividade elétrica da pele, quem é orientado a não pensar em sexo se excita mais do que aqueles a quem não se pediu para abafar esses pensamentos.

Desse ponto de vista, conclui-se que há uma falha enorme em grande parte das técnicas favoritas da indústria de autoajuda para alcançar o sucesso e a felicidade — do pensamento positivo à visualização dos objetivos para “se motivar”. Uma pessoa determinada a “pensar positivo” é obrigada a caçar constantemente pensamentos negativos em sua mente. Não há outro jeito de conferir se a operação está dando certo, mas é justamente essa caça que chama a atenção para a presença de pensamentos negativos (pior que isso, se os pensamentos negativos começam a predominar, dão início a um círculo vicioso, já que a incapacidade de pensar positivamente dá origem a novos pensamentos autodepreciativos, sobre a incapacidade de pensar positivamente o bastante). Digamos que você tenha resolvido seguir a sugestão do dr. Schuller e eliminar a palavra “impossível” do seu vocabulário, ou, de forma mais genérica, tentar focar apenas em resultados favoráveis e parar de pensar em coisas que não dão certo. Como veremos, essa abordagem traz todo tipo de problema. Mas o primeiro deles é que o simples ato de monitorar seu sucesso é o que pode fazê-lo fracassar.

O problema da autossabotagem provocada pelo automonitoramento não é a única armadilha do pensamento positivo. Uma perversidade a mais foi revelada em 2009, quando a psicóloga Joanne Wood, que trabalha no Canadá, se dispôs a testar a eficácia da assertividade — aquelas frases motivadoras autoelogiosas feitas para elevar o moral de quem as usa, pela repetição constante. A origem da

assertividade é a obra de Émile Coué, um farmacêutico francês do século XIX, precursor dos pensadores positivos contemporâneos, que cunhou a assertiva que ficou mais famosa: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, eu vou cada vez melhor”.

A maioria das afirmações soa cafona, e é natural duvidar que elas tenham algum efeito. Elas seriam, então, inócuas? Wood não tinha tanta certeza. O raciocínio dela, embora compatível com o de Wegner, baseou-se em outra tradição da psicologia, conhecida como “teoria da autocomparação”. De acordo com essa teoria, da mesma forma que gostamos de ouvir informações positivas a nosso respeito, desejamos mais ainda ser, antes de tudo, pessoas coerentes e consistentes. Informações a nosso respeito que entram em conflito com essa percepção de nós mesmos, portanto, são incômodas. Por isso, nós as rejeitamos o tempo todo — ainda que sejam positivas e que nós mesmos sejamos a fonte da informação. O palpite de Wood foi: aqueles que buscam a assertividade deveriam ser, por definição, aqueles com baixa autoestima — mas justamente por isso essas pessoas acabam reagindo contra a mensagem assertiva, porque ela entra em conflito com a própria imagem. Mensagens como “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, eu vou cada vez melhor” se chocam com a opinião negativa que elas têm de si mesmas, e acabam deixadas de lado para não ameaçar a coerência de sua percepção própria. Isso resulta numa piora de uma autoestima que já é baixa, na medida em que a pessoa luta para reafirmar a imagem que tem de si mesma diante daquela mensagem.

E foi exatamente isso que aconteceu no estudo de Wood. Em uma série de experiências, um grupo de pessoas foi dividido em subgrupos com autoestima baixa e autoestima alta. Em seguida, pediu-se a esses grupos que escrevessem um diário. Toda vez que um sino tocava, eles tinham que repetir para si mesmos a frase “Eu sou uma pessoa amável”. Uma série de métodos engenhosos de medição do humor constatou que as pessoas com baixa autoestima ficavam bem menos contentes depois de dizer a si mesmas que eram amáveis. Para começo de conversa, elas não se sentiam particularmente amáveis: tentar convencer a si mesmas do contrário só reforçava sua negatividade. O “pensamento positivo” as fez sentir-se pior.

A chegada de George W. Bush ao palco de San Antonio foi anunciada pela súbita aparição de sua equipe do serviço secreto. São homens que já chamariam a atenção em qualquer lugar, com seus ternos escuros e pontos eletrônicos na orelha. No *Motive-se!* chamavam duas vezes mais atenção, por causa dos cenhos franzidos. Proteger ex-presidentes de assassinos em potencial, ao que parece, não

é uma tarefa que favorece ver o lado bom das coisas e supor que nada errado vá acontecer.

O próprio Bush, em compensação, subiu ao palco sorrindo de orelha a orelha. “Sabe, a aposentadoria não é tão ruim assim, principalmente quando você se aposenta no Texas!”, começou ele, antes de iniciar um discurso que claramente já pronunciara várias vezes. Primeiro, contou uma piadinha sobre como passar a pós-presidência limpando cocô de cachorro (“Eu estava pegando aquilo de que passei oito anos fugindo!”). Depois, por um instante estranho, a impressão era de que o assunto principal da palestra era o tapete que um dia ele teve que escolher para o Salão Oval da Casa Branca (“Eu pensei comigo mesmo: ‘A presidência vai me dar experiência em tomada de decisões!’”). Mas rapidamente ficou claro que o verdadeiro assunto era o otimismo. “Acho impossível governar uma família, uma escola, uma cidade, um estado ou um país sem acreditar num futuro melhor”, disse ele. “E eu quero que vocês saibam que, mesmo nos piores dias do meu mandato, eu mantive a crença num futuro melhor que o presente para nossos cidadãos e o mundo.”

Não é preciso ter nenhuma opinião política em particular a respeito do 43º presidente dos Estados Unidos para entender como suas palavras ilustram uma característica estranha e básica do “culto do otimismo”. Bush não ignorou as inúmeras polêmicas de seu governo — a estratégia que, seria de esperar, ele adotaria em um seminário motivacional, diante de uma plateia de convertidos e livre do risco de perguntas incômodas. Em vez disso, ele optou por redefini-las como argumentos *em favor* de sua atitude otimista. Da maneira como Bush apresentou as coisas, não só os períodos felizes e bem-sucedidos de seu mandato provaram os benefícios de uma visão otimista, é claro, mas igualmente os períodos infelizes e malsucedidos. Afinal de contas, quando tudo vai mal, aí é que o otimismo se torna ainda mais necessário. Ou, dito de outra forma, quando se está determinado a adotar a ideologia do pensamento positivo, sempre se encontra um jeito de interpretar toda e qualquer eventualidade como justificativa para o pensamento positivo. Não é preciso perder um minuto sequer pensando se seus atos vão dar errado.

Essa ideologia “infalsificável” da positividade a qualquer custo — positividade independentemente dos resultados — poderia ser um perigo concreto? Os opositores da política externa do governo Bush podem ter motivos para achar que sim. Essa é, inclusive, parte da argumentação da crítica Barbara Ehrenreich, no livro *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World* [Sorria ou morra: Como o pensamento positivo enganou a América e o mundo], que ela publicou em 2010. Ela argumenta que uma causa subestimada da crise financeira global do final da primeira década do século XXI foi a cultura do

mundo dos negócios nos Estados Unidos, em que a simples cogitação da possibilidade do fracasso — e nem estamos falando de mencioná-la nas reuniões — passou a ser considerada um *faux pas* vergonhoso. Os banqueiros, cujo narcisismo foi espicaçado por um ambiente que recompensava, acima de tudo, a grandeza das ambições, perderam a capacidade de fazer a distinção entre seus sonhos ególatras e os resultados concretos. Enquanto isso, os compradores de imóveis passaram a achar que tudo o que quisessem estava ao alcance, desde que eles quisessem o bastante (quantos deles leram livros como *O segredo*, que faz exatamente essa afirmação?), e, agindo de acordo com essa ideia, eles assumiram hipotecas que não foram capazes de honrar. O otimismo irracional inundou o setor financeiro, e os provedores profissionais de otimismo — palestrantes, gurus de autoajuda, organizadores de seminários — não se fizeram de rogados para incentivá-lo. “A tal ponto”, escreve Ehrenreich,

que o pensamento positivo tornou-se ele próprio um negócio, cujo principal cliente era o mundo dos negócios, ávido consumidor da boa-nova, segundo a qual tudo era possível por meio da força de vontade. Era uma mensagem conveniente para os empregados de quem, na virada do século XXI, se exigiam mais horas de trabalho em troca de menos benefícios e menos segurança no emprego. Mas também era uma ideologia libertadora para os altos executivos. Para que se estressar com balancetes e análises de riscos enfadonhas — e por que perder tempo se preocupando com dívidas em níveis assustadores e calotes em potencial —, se só coisas boas acontecem com aqueles otimistas o bastante para acreditar nelas?

Ehrenreich vai buscar a origem dessa filosofia nos Estados Unidos do século XIX, mais especificamente em um movimento semirreligioso conhecido como Novo Pensamento [*New Thought*]. O Novo Pensamento surgiu como reação à mensagem dominante e negativa do calvinismo americano: trabalho duro e incessante era o dever de todo cristão — com o agravante de que, segundo a doutrina da predestinação, mesmo assim você poderia já estar marcado para passar a eternidade no inferno. O Novo Pensamento, em compensação, propunha ser possível alcançar a felicidade e o sucesso mundanos pelo poder da mente. Esse poder serviria até para curar males físicos, de acordo com a recém-criada religião da Ciência Cristã, nascida das mesmas raízes. No entanto, como Ehrenreich deixa claro, o Novo Pensamento impôs sua própria versão de julgamentalismo ao substituir o trabalho duro obrigatório do calvinismo pelo pensamento positivo obrigatório. Pensamentos negativos eram condenados com

dureza. Nessa mensagem havia ecos da “antiga condenação do pecado pelas religiões”, aos quais se acrescentava “uma insistência no constante trabalho de autoexame interior”. Citando a socióloga Micki McGee, ela mostra como, sob essa nova ortodoxia do otimismo, “trabalhar contínua e interminavelmente a própria personalidade [era] apresentado não apenas como um caminho para o êxito, mas também como uma espécie de salvação secular”.

George W. Bush, portanto, estava dando continuidade a uma venerável tradição quando proclamou a importância do otimismo em qualquer circunstância. Mas, mal tinha começado, seu discurso no *Motive-se!* já estava terminando. Uma mistura de religião, uma anedota particularmente não instrutiva sobre os atentados terroristas do Onze de Setembro, algumas palavras elogiosas para as Forças Armadas, e ele já estava dando adeus — “Obrigado, Texas, é bom estar em casa!” —, enquanto os seguranças fechavam o círculo em torno dele. Em meio à vibração do público, consegui ouvir Jim, o guarda-florestal sentado a meu lado, soltar um suspiro de alívio. “O.k., agora eu estou motivado”, ele resmungou para si mesmo. “Hora da cervejinha?”

“Existem muitas maneiras de ficar triste”, diz um personagem de um conto de Edith Wharton, “mas só há uma maneira de se sentir bem, que é parar de correr atrás da felicidade.” É uma observação que exprime de forma cruel o que há de errado com o “culto do otimismo” — a luta inútil e condenada ao fracasso que solapa a positividade quando nos esforçamos demais. Mas a frase também sugere a possibilidade de uma alternativa que dá mais esperanças, uma abordagem para a felicidade que pode assumir uma forma totalmente diferente. O primeiro passo é aprender a parar de perseguir tanto a positividade. Mas, como veremos, muitos dos que propõem o “caminho negativo” para a felicidade levam isso ainda mais longe, afirmando — de forma paradoxal, mas convincente — que mergulhar de propósito ainda mais fundo naquilo que chamamos de negativo é uma precondição da verdadeira felicidade.

Talvez a metáfora mais perfeita para toda essa estranha filosofia seja um pequeno brinquedo infantil conhecido como “algemas chinesas”, que, apesar do nome, provavelmente não tem origem chinesa. Em seu escritório na Universidade de Nevada, o psicólogo Steven Hayes, crítico aberto do pensamento positivo contraproducente, tem uma caixa cheia desses brinquedos, que usa para ilustrar sua tese. A “algaema” é um tubo feito de um feixe de bambu trançado, com um buraco em cada ponta, mais ou menos do tamanho de um dedo. Pede-se à vítima inocente que insira um dedo em cada ponta do tubo. Ela fica presa. Quanto mais se tenta puxar os dedos para fora, mais os buracos em

cada ponta do tubo se contraem, apertando com ainda mais força. Quanto mais força no puxão, mais a pessoa fica presa. O único jeito de se soltar é relaxar e empurrar os dedos ainda mais para dentro. Isso alarga as extremidades do tubo, que cai, soltando os dedos.

No caso das algemas chinesas, Hayes observa, “fazer o que parece ser o mais correto é contraprodutivo”.

Seguir o caminho negativo para a felicidade é uma questão de fazer o inverso, aquilo que parece ilógico.

---

\* Série de TV americana cujo protagonista enfrenta diversas situações constrangedoras. (N. T.)



## 2. O que Sêneca faria?

*A arte estoica de encarar a pior das hipóteses*

*O pessimismo, quando você se acostuma a ele,  
é tão agradável quanto o otimismo.*

Arnold Bennett

É uma manhã comum de primavera na linha central do metrô de Londres — o que equivale a dizer que estão ocorrendo os tradicionais “pequenos atrasos” no serviço, e há um grande descontentamento da parte dos usuários espremidos. A única coisa fora do comum é que estou a poucos instantes de passar, de modo totalmente próprio, por uma das experiências mais assustadoras da minha vida. Quando estivermos chegando à estação de Chancery Lane — mas antes que o alto-falante do trem a anuncie — vou quebrar o silêncio e gritar, bem alto, as palavras “Chancery Lane”. Durante a viagem do trem para Holborn, Tottenham Court Road, Oxford Circus e assim por diante, minha intenção é continuar a fazer isso, anunciando o nome de cada estação à medida que avançamos.

Sim, eu sei que não é a façanha mais assustadora que se possa imaginar. Leitores que já foram reféns de piratas ou enterrados vivos — ou que simplesmente passaram por uma viagem de avião particularmente turbulenta — estão perdoados se acharem meu drama um tanto exagerado. Mas a verdade é que minhas mãos estão suadas e meu coração, acelerado. Nunca lidei bem com a vergonha, e cá estou maldizendo a mim mesmo por ter chegado a pensar que flertar com ela seria uma boa ideia.

Estou realizando esse ritual de auto-humilhação proposital conforme as

instruções de Albert Ellis, um psicólogo falecido em 2007. Embora tenha sido nosso contemporâneo, Ellis criou a experiência para demonstrar de forma vívida uma antiga filosofia, a dos estoicos, que estiveram entre os primeiros a sugerir que o caminho para a felicidade possa depender da negatividade. Ellis sugeriu o “exercício da estação de metrô”, que inicialmente ele propunha a seus pacientes em Nova York, para demonstrar o quão irracionais somos mesmo diante de experiências apenas levemente desagradáveis — e como podemos extrair delas benefícios insuspeitados, se tivermos coragem de encará-las.

Não se deve confundir o estoicismo, surgido na Grécia e amadurecido em Roma, com o sentido moderno da palavra “estoicismo” — a resignação silenciosa e desanimada que descreve bem o comportamento de meus companheiros de viagem no metrô. O verdadeiro estoicismo é muito mais firme. É como adquirir uma espécie de relaxamento muscular diante de circunstâncias que nos põem à prova. Essa é, também, a intenção do torturante exercício de Ellis: me fazer encarar todas as minhas crenças inconfessáveis em relação à vergonha de mim mesmo, à inibição e ao que as pessoas podem pensar de mim. Ele vai me forçar a vivenciar a sensação desagradável que eu tanto temo e tomar consciência de algo intrigante, do ponto de vista psicológico, nesse tipo de situação: que, embora eu ache que ela vai ser incrivelmente horrível, quando é posta em prática e examinada, os fatos não confirmam minha expectativa.

A menos que você seja uma pessoa anormalmente desavergonhada, provavelmente você é capaz de se identificar com o desconforto que estou sentindo. Mas, se você pensar bem, há algo de estranho em nutrir qualquer sentimento negativo nessa situação. Afinal de contas, não há nenhum conhecido meu no vagão. Então, não tenho nada a perder se acharem que sou maluco. Além disso, sei, por experiência própria, que, quando uma pessoa começa a falar alto para si mesma, eu a ignoro como todo mundo. É quase certo que isso é o pior que pode me acontecer. E essas pessoas que falam alto costumam dizer coisas sem sentido, enquanto estarei anunciando o nome das estações. Daria até para alegar que estou prestando um serviço público. Com certeza é muito menos irritante que o som que vaza dos fones dos iPods à minha volta.

Por que então — à medida que o trem começa a frear, de início quase imperceptivelmente, ao se aproximar de Chancery Lane — eu sinto vontade de vomitar?

Por trás de muitas abordagens populares para a felicidade está a filosofia simples de *concentrar-se naquilo que dá certo*. No mundo da autoajuda, a expressão

mais acabada desse ponto de vista é a técnica conhecida como “visualização positiva”: por essa lógica, se você mentalizar que as coisas vão dar certo, é muito mais provável que elas deem mesmo. O conceito *new age* da “lei da atração”, muito em voga, leva isso um passo adiante, sugerindo que a visualização é *tudo* de que se precisa para alcançar fortuna, ótimos relacionamentos e boa saúde. “Há uma tendência profunda na natureza humana de tornar-se exatamente aquilo que você visualiza ser”, disse Norman Vincent Peale, autor de *O poder do pensamento positivo*, em uma palestra para executivos do banco de investimentos Merrill Lynch, em meados da década de 1980.

Se você vê a si mesmo como tenso, nervoso e frustrado... é isso, com certeza, que você vai virar. Se você se acha de alguma forma inferior, e essa imagem persiste em seu consciente, ela vai, por um processo de osmose intelectual, entrar no seu inconsciente, e você se tornará aquilo que visualizou. Se, ao contrário, você se vê como alguém organizado, senhor de si, equilibrado, ponderado, trabalhador, confiante em si, em sua habilidade e seu talento, é isso que você se tornará.

O Merrill Lynch quebrou no colapso financeiro de 2008, e foi salvo pelo Bank of America. O leitor que tire suas próprias conclusões.

Mas até aqueles que torcem o nariz para as perorações de Peale teriam dificuldade para discordar de sua visão subjacente: que o otimismo em relação ao futuro, se bem administrado, é em geral algo bom. Focar no futuro tal como você o deseja, e não como você não o deseja, soa como um jeito sensato de se motivar e aumentar suas chances de êxito. A caminho de uma entrevista de emprego, é melhor pecar por otimismo. Antes de convidar alguém para um encontro, é aconselhável agir pressupondo que ela, ou ele, vai topar. De fato, a tendência de ver o lado bom das coisas parece tão ligada à sobrevivência humana que a evolução nos teria feito assim. Em seu livro *The Optimism Bias* [O viés do otimismo], de 2011, a neurocientista Tali Sharot reuniu evidências cada vez maiores de que uma mente em bom estado parece ter sido feita de modo a superestimar as chances de algo dar certo. Os estudos indicam que gente feliz e saudável, em geral, tem *menos* capacidade, por excesso de otimismo, de avaliar sua capacidade real de influenciar os acontecimentos, se comparada a quem sofre de depressão.

No entanto, há problemas nessa visão, além do simples desapontamento quando as coisas não acabam bem. Esses problemas são mais graves no caso da visualização positiva. Nos últimos anos, a psicóloga de origem alemã Gabriele

Oettingen e sua equipe montaram uma série de experiências para extrair a verdade em relação ao que chamam de “fantasias positivas sobre o futuro”. Os resultados são chocantes: gastar tempo e energia pensando em como as coisas podem dar certo, concluiu-se, na verdade reduz a motivação das pessoas para alcançá-las. Por exemplo, ao estimular voluntários a pensar que a semana de trabalho estava sendo altamente produtiva, eles acabavam produzindo menos que aqueles a quem se pedia que pensassem na semana pela frente sem instruções adicionais sobre como fazer isso.

Em uma experiência engenhosa, Oettingen desidratou ligeiramente alguns dos participantes. Em seguida, o exercício deles era visualizarem-se bebendo um copo de água gelada e refrescante, enquanto os demais participantes faziam outro exercício. Os visualizadores de água desidratados — ao contrário da doutrina da autoajuda de motivação por meio da visualização — tiveram uma *redução* significativa em seus níveis de energia, medida pela pressão sanguínea. Não só eles não ficaram motivados a se hidratar, mas seus corpos relaxaram, como se a sede já tivesse sido matada. É como se, inconscientemente, eles tivessem confundido a visualização do sucesso com já tê-lo atingido.

Não decorre daí, é claro, que seria melhor mudar para a visualização *negativa* e começar a focar em como tudo pode dar errado. Essa é, porém, exatamente uma das conclusões que vêm do estoicismo, uma escola filosófica surgida em Atenas, alguns anos depois da morte de Aristóteles, e que viria a dominar o pensamento ocidental em relação à felicidade durante quase cinco séculos.

O primeiro estoico de que temos notícia foi Zenão de Cítio, que nasceu na cidade hoje conhecida como Larnaca, na costa sul de Chipre, por volta de 334 a.C. “Sua cabeça pendia naturalmente para um dos lados”, escreveu Diógenes Laércio, historiador grego do século III d.C., em *Vidas e opiniões de filósofos eminentes*, fonte primária de evidências sobre os primeiros estoicos. “Ele era muito magro, muito alto, de pele morena, [com] pernas fracas e flácidas [...] comenta-se que gostava muito de figos, tanto naturais quanto desidratados ao sol.” Diz a lenda que Zenão era um comerciante, que chegou a Atenas por volta dos trinta anos, possivelmente depois da traumática experiência de um naufrágio. Em Atenas, ele começou a estudar com o filósofo cínico Crato; Laércio conta uma das experiências precoces de Zenão nas mãos de Crato, que pode ajudar a explicar o foco do estoicismo em crenças irracionais como fonte de males emocionais. Segundo essa anedota, Crato deu a Zenão uma tigela de papa de lentilhas, pedindo-lhe que andasse com ela pelas ruas de Atenas. Mas Crato esmigalhou a tigela com um porrete, derramando todo o conteúdo no corpo de Zenão. “A papa escorreu-lhe pelas pernas”, nos conta Laércio, ao que Zenão saiu correndo, de

vergonha. “Por que você corre [se] você não fez mal nenhum?”, gritou Crato, para provocá-lo, troçando do fato de Zenão achar aquilo motivo de vergonha. Quando Zenão tornou-se professor de filosofia, dava suas lições sob o *stoa poikile*, o pórtico ornado no lado norte da antiga ágora de Atenas. Daí o rótulo “estoico”. A influência dessa escola acabaria chegando a Roma, e foi a obra desses estoicos romanos tardios — acima de tudo Epicteto, Sêneca, o Jovem, e Marco Aurélio — que sobreviveu.

Desde os primeiros dias, os ensinamentos estoicos deram ênfase à importância fundamental da razão. Os estoicos argumentavam que apenas o ser humano recebeu da Natureza o dom do raciocínio. Assim, uma vida “virtuosa” — isto é, uma vida apropriada para um homem — implicaria viver de acordo com a razão. Os estoicos romanos acrescentaram um toque de psicologia: viver virtuosamente, de acordo com a razão, alegavam, levaria à paz interior — um “estado mental”, escreve William Irvine, estudioso acadêmico do estoicismo, “marcado pela ausência de emoções negativas, tais como dor, raiva e ansiedade, e a presença de emoções positivas, como a alegria”. Reside aí uma diferença essencial entre o estoicismo e o “culto do otimismo” contemporâneo. Para os estoicos, o estado mental ideal era a tranquilidade, e não a animação excitada a que os pensadores positivos costumam se referir quando usam a palavra “felicidade”. E essa tranquilidade será alcançada não pela busca exaustiva de experiências agradáveis, mas pelo cultivo de certa forma de indiferença tranquila em relação às circunstâncias individuais. Para eles, uma forma de fazer isso é voltando-se para emoções e experiências negativas, e não as evitando; pelo contrário, examinando-as de perto.

Esse foco na negatividade pode parecer perverso, mas levar em conta as circunstâncias de vida dos estoicos pode ajudar. Epicteto nasceu escravo no que hoje é a Turquia; embora tenha ganhado alforria, morreu aleijado por culpa do tratamento brutal de seus senhores. Sêneca, em compensação, era filho de nobre e teve uma carreira fulgurante como tutor pessoal do imperador romano. Mas tudo acabou de repente quando seu patrão — que, infelizmente, era o perturbado Nero — desconfiou que Sêneca estava armando um complô contra ele e obrigou-o a cometer suicídio. Parecem existir poucas evidências que confirmem as suspeitas de Nero, mas àquela altura ele já tinha assassinado a mãe e o meio-irmão, e se notabilizara por queimar cristãos à noite, como forma de iluminar seus jardins. Então não se pode acusá-lo de ter fugido a suas características. Sêneca, diz a lenda, tentou cumprir as ordens, cortando as próprias veias para sangrar até a morte. Mas foi malsucedido, então pediu que lhe dessem veneno; isso também não bastou para matá-lo. Foi só quando ele tomou um banho turco sufocante que finalmente deu o último suspiro. Talvez por isso não cause

espanto que a filosofia surgida das circunstâncias vividas por Epicteto — em um contexto em que até os de berço nobre, se a sorte não os ajudasse, acabavam como Sêneca acabou — não fosse propensa ao pensamento positivo. Qual o mérito de convencer a si mesmo de que tudo vai dar certo, quando há tantas evidências de que não dará?

E, no entanto, é curioso constatar que a abordagem dos estoicos, da felicidade por meio da negatividade, começa justamente com o tipo de intuição que Norman Vincent Peale aprovaria: quando a questão é sentir-se empolgado ou desanimado, o que importa é a sua *convicção*. A maioria de nós, observam os estoicos, passa a vida iludindo-se de que o que nos torna tristes, ansiosos ou raivosos são certas pessoas, situações ou acontecimentos. Quando o colega da mesa ao lado o deixa irritado por não parar de falar, você acredita, naturalmente, que a fonte da irritação é o colega. Quando você se compadece ao saber que um ente querido está doente, faz sentido imaginar que a fonte da dor é a doença. Observe mais atentamente sua experiência, porém, afirmam os estoicos, e no fim você terá que concluir que esses eventos externos não são, em si, “negativos”. O fato é que nada externo à sua mente pode ser apropriadamente descrito como negativo ou positivo. O que realmente causa o sofrimento são as suas convicções a respeito desses fatos. O colega não é irritante *per se*, mas por causa de sua convicção da importância de terminar seu trabalho sem ser interrompido. Até a doença de um parente só é ruim à luz da sua convicção de que é uma boa coisa, para seus familiares, não estar doente (afinal, milhões de pessoas adoecem todos os dias; como não temos opinião alguma a respeito delas, por conseguinte não ficamos aborrecidos). Marco Aurélio, imperador e filósofo estoico, expressou esse conceito como “aquilo que não nos toca a alma”, e acrescentou: “Nossas perturbações vêm somente daquilo que está dentro de nós”. Pensamos na tristeza como um processo de um único passo: algo no mundo exterior que causa tristeza em seu mundo interior. Na verdade, é um processo de dois passos: entre o acontecimento externo e a emoção interior há uma convicção. Se você não achasse ruim a doença de um parente, você ficaria aborrecido com ela? Claro que não. Shakespeare põe na boca de Hamlet: “Não existe nada de bom ou mau que não seja assim pelo nosso pensamento”. Muito estoico.

Não pretendo sugerir que as emoções negativas não existam de verdade ou que não tenham importância ou que possam ser descartadas facilmente mediante a mera força de vontade. Os estoicos não afirmam nada disso; querem apenas explicar o *mecanismo* pelo qual surge toda tristeza. Toda mesmo. Até perder a casa, o emprego ou a pessoa amada, desse ponto de vista, não é um acontecimento negativo em si; é apenas um acontecimento. Ao que você pode

responder: mas e se *for* realmente ruim? Sem teto ou sem renda, você pode perecer de fome ou de frio. Isso é ruim, ou não é? Mas a mesma lógica incansável se aplica. O que torna a perspectiva da fome, ou do frio, incômoda antes de tudo? A sua convicção em relação às desvantagens da morte. Como afirma A. A. Long, um dos maiores estudiosos do estoicismo, essa visão do funcionamento da emoção também é a ideia por trás da atual terapia comportamental cognitiva. “Está tudo lá [na obra dos estoicos]”, disse-me Long. “Em particular essa ideia de que temos poder sobre nossos juízos, que nossas emoções são determinadas por nossos juízos, e que sempre podemos dar um passo atrás e perguntar: ‘O que me incomoda são os outros? Ou o meu juízo a respeito dos outros?’” Long explicou que ele próprio usava essa forma de pensar para lidar com os incômodos do cotidiano, como o estresse do trânsito. Os outros motoristas estão mesmo dirigindo “mal”? Ou seria mais correto dizer que a causa de sua raiva era a convicção de que os outros deveriam dirigir de outro jeito?

Essa distinção é crucial. Como vimos, a ideia de que, no fim, são nossas convicções que causam aborrecimento é uma perspectiva compartilhada por estoicos e pensadores positivos. Fora isso, porém, são duas tradições que divergem radicalmente — e a divergência fica mais exposta do que nunca quando se trata de convicções sobre o futuro. Os pregadores do otimismo afirmam que você deve cultivar o máximo possível de expectativas positivas sobre o futuro. Mas essa ideia não é tão boa quanto parece à primeira vista. Para começo de conversa, como demonstram as experiências de Gabriele Oettingen, concentrar-se no resultado desejado pode, na verdade, solapar seus esforços para alcançá-lo. De forma mais geral, afirmariam os estoicos, essa não é uma técnica particularmente boa para sentir-se mais feliz. Otimismo sem fim a respeito do futuro só aumenta o baque quando as coisas não dão certo; ao lutar para ter apenas convicções positivas sobre o futuro, o pensador positivo acaba *menos* preparado, e fica *mais* abalado quando acontece algo que ele não consegue convencer a si mesmo de que seja bom (e esse algo vai acontecer). É um problema subjacente de todas as abordagens da felicidade que põem ênfase demais no otimismo. Tentar ver as coisas somente sob uma luz positiva é uma atitude que exige um esforço constante e renovado. Se esse esforço vacila ou se mostra insuficiente quando ocorre um baque inesperado, você recai na depressão, talvez até mais profundamente.

Aplicando à situação sua lógica rigorosa, os estoicos propõem um modo mais calmo, elegante e sustentável de lidar com a possibilidade de fracasso: em vez de lutar para evitar quaisquer pensamentos na pior hipótese possível, eles aconselham especular ativamente a respeito deles, olhando-os de frente. O que

nos leva a um marco importante no caminho negativo para a felicidade: uma tática psicológica que William Irvine afirma ser “a mais valiosa técnica do ‘arsenal de ferramentas’ dos estoicos”. Ele a chama de “visualização negativa”. Os próprios estoicos, de forma mais cruel, chamam de “premeditação dos males”.

O primeiro benefício de especular o quanto as coisas podem dar errado é direto. É consenso há muito tempo entre os psicólogos que um dos grandes adversários da felicidade humana é a “adaptação hedonista” — a forma previsível e frustrante como cada nova fonte de prazer que obtemos, seja ela pequena, como um novo brinquedinho eletrônico, ou grande, como um casamento, rapidamente é deixada em segundo plano em nossa vida. Nós nos acostumamos a ela, e ela deixa de nos proporcionar tanta alegria. Daí conclui-se que lembrar a si mesmo constantemente que você pode vir a perder algo de que desfruta hoje — e de fato você vai perder todas, no fim, quando a morte o alcançar — reverteria o efeito de adaptação. Pensar na possibilidade da perda de alguma coisa que você aprecia traz de volta essa coisa do segundo para o primeiro plano da sua vida, e ela pode voltar a lhe dar prazer. Escreve Epicteto:

Sempre que você se afeiçoar a alguma coisa, não aja como se fosse uma dessas coisas que não podem lhe tomar, mas pense nela como se fosse um jarro ou uma bola de cristal [...]. Se você beijar seu filho, seu irmão, seu amigo [...] lembre-se de que você ama um mortal, algo que não lhe pertence, que lhe foi dado no momento presente, nem inseparavelmente nem para sempre, mas como um figo, ou um cacho de uvas, numa determinada estação do ano.

Toda vez que você der em seu filho o beijo de boa noite, ele afirma, você deve levar em conta a possibilidade específica de que ele possa morrer no dia seguinte. Esse é um conselho dissonante que pode parecer terrível a qualquer pai, mas Epicteto é categórico: fazer isso o fará amar ainda mais seu filho, ao mesmo tempo que reduzirá o choque caso esse horrível acontecimento um dia se produza.

O segundo benefício da premeditação do mal, mais sutil e talvez até mais poderoso, é que ela serve como antídoto para a ansiedade. Pense em quantas vezes tentamos aliviar nossas preocupações sobre o futuro: buscamos reconforto, tentando convencer a nós mesmos de que tudo vai dar certo. Mas o reconforto é uma faca de dois gumes. No curto prazo pode ser maravilhoso, mas, como qualquer forma de otimismo, exige manutenção constante: se você oferece reconforto a um amigo tomado pela ansiedade, com frequência verá que,



poucos dias depois, ele voltará a procurá-lo. Pior que isso, o reconforto pode, na verdade, exacerbar a ansiedade: quando você tranquiliza um amigo dizendo que a pior hipótese que ele tanto teme provavelmente não ocorrerá, você reforça sem querer sua convicção de que essa hipótese seria catastrófica. Você o afunda ainda mais na ansiedade, em vez de tirá-lo dela. Com grande frequência, nos lembram os estoicos, as coisas não terminam do melhor jeito.

Mas também é verdade que, quando elas dão errado, muito provavelmente darão *menos* errado do que você temia. Perder o emprego não o condenará à fome e à morte; perder o namorado, ou a namorada, não lhe condenará a uma vida de tristeza permanente. Esses medos se baseiam em juízos irracionais sobre o futuro, em geral porque você não refletiu o suficiente sobre o assunto. Ao ouvir um boato de demissões na empresa, no mesmo instante você constrói a imagem mental de uma demissão sumária; a pessoa que você ama lhe trata com frieza e sua mente imagina a solidão para o resto da vida. A premeditação dos males é uma forma de trocar essas noções irracionais por juízos mais racionais: passe algum tempo imaginando claramente o quanto as coisas podem *realmente* dar errado, e em geral você perceberá que seus receios eram exagerados. Se você perder o emprego, há medidas específicas que podem ser tomadas para encontrar outro; se um relacionamento terminou, é provável que você consiga ser feliz na vida mesmo solteiro. Encarar a pior hipótese tira muito de sua capacidade de gerar ansiedade. A felicidade obtida pelo pensamento positivo pode ser frágil e fugaz; a visualização negativa gera uma calma muito mais confiável.

Sêneca conduz esse raciocínio até a conclusão lógica. Se visualizar o pior pode ser fonte de tranquilidade, que tal tentar deliberadamente sentir o gosto do pior? Em uma de suas cartas, ele propõe um exercício que era um antecessor direto da minha aventura constrangedora no metrô de Londres, só que, reconheça-se, mais radical. Ele aconselha: se aquilo que você mais receia é perder sua riqueza material, não tente convencer a si mesmo de que isso nunca ocorrerá (essa seria a abordagem do dr. Robert H. Schuller: recusar-se a levar em conta a possibilidade de fracasso). Em vez disso, tente agir como se você já tivesse perdido tudo. Ele sugere: “Reserve um determinado número de dias durante os quais você deve se contentar com aquilo que há de mais barato e despojado, com as vestes mais rudes e grosseiras, enquanto diz a si mesmo: ‘Esta é a situação que eu temia?’”. Pode não ser lá muito divertido. Mas o exercício vai obrigá-lo a um conflito entre, de um lado, suas piores ansiedades a respeito de uma eventualidade tão ruim e, de outro, a realidade — que pode ser desagradável, mas muito menos catastrófica. Isso o ajudará a entender que a pior hipótese possível é algo com que você seria capaz de lidar.

Tudo isso fazia sentido para mim, do ponto de vista intelectual, mas eu queria saber se alguém realmente vive hoje de acordo com esses princípios. Tinha ouvido rumores a respeito de uma comunidade contemporânea de estoicos autodeclarados, espalhados mundo afora, e minha pesquisa me levou rapidamente a um negócio chamado Fórum Estoico Internacional, um fórum de mensagens na internet com mais de oitocentos membros. Uma busca mais aprofundada levou-me ao caso de um policial de Chicago que afirma usar os princípios do estoicismo para manter a calma ao enfrentar marginais violentos. Em outro site, um professor da Flórida fazia um relato do encontro inaugural da Sociedade Estoica Internacional, realizado no Chipre, em 1998. O tempo todo aparecia um nome — como moderador do Fórum Estoico Internacional, como tutor do policial de Chicago, e como autor de vários *posts* sobre os benefícios da vida estoica. Eu queria achar a pista de um Sêneca dos tempos modernos. Imaginei que essa pessoa pudesse ter se alienado da sociedade, como Sêneca fez no fim da vida; que ela vivesse, por exemplo, em uma moradia rústica no sopé de algum vulcão do Mediterrâneo, passando o dia em contemplação filosófica e a noite bebendo retsina. Mas a pessoa a quem minha enquete levou, no caso, não era nada disso. Chamava-se Keith e vivia a um pulo de trem, na cidade de Watford, a noroeste do centro de Londres.

Apesar de viver em Watford, o dr. Keith Seddon preenchia alguns critérios “de além-mundo”. Isso ficou evidente assim que vi sua moradia. Separada por uma sebe alta das casas mais bem cuidadas dos vizinhos, em que por fim discerni uma portinhola, parecia o chalé de um mago que poderia ter saído da imaginação de Tolkien, se ele tivesse feito da região metropolitana de Londres o cenário de *O senhor dos anéis*. Era início de tarde, chovia muito. Espiando pela janela panorâmica, concluí que a sala de entrada não tinha ninguém, mas estava abarrotada de pilhas instáveis de livros, com uma enorme coleção de chapéus-panamá. Precisei tocar a campainha várias vezes até Seddon aparecer. Mas quando ele o fez, tinha o físico adequado para o papel: longa barba branca, olhos que não paravam de piscar e um colete de couro. Por cima de tudo, um de seus panamás. Ele disse “Entre!” três vezes seguidas, e então me tirou da chuva, por um corredor, para uma salinha lateral com aquecimento a gás, um sofá e duas poltronas de encosto alto. Numa delas estava sentada a mulher dele, Jocelyn. Boa parte do espaço restante estava tomado por ainda mais livros, espremidos em estantes insuficientes. Obras da filosofia clássica disputavam espaço com títulos mais esotéricos: *The Book of Egyptian Ritual* [O livro dos rituais egípcios], *An Introduction to Elvish* [Uma introdução aos elfos], *Fountain Pens of the World* [Canetas-

tinteiros do mundo]. Seddon me conduziu a um sofá e foi buscar uma coca light para mim.

Deu para notar na hora que o destino não tinha sido particularmente bondoso para com o casal. Jocelyn sofria de artrite reumatoide precoce, que a deixara extremamente debilitada. Embora ainda na casa dos cinquenta anos, já tinha dificuldade até para levar um copo, manobra que lhe exigia o uso de ambas as mãos, e claramente era fonte de dor. Keith tomava conta dela em tempo integral, e ele próprio sofria de encefalomielite miálgica, ou síndrome de fadiga crônica. Ambos eram Ph.D. e planejaram seguir carreira acadêmica, mas a doença de Jocelyn se interpôs no caminho. Agora, o trabalho de Keith como tutor de cursos por correspondência sobre estoicismo para alunos de universidades particulares americanas também já não rendia tanto, e o dinheiro andava curto.

Mesmo assim, o clima na salinha superaquecida nem de longe era desanimado. Descobri que Jocelyn não se definia como estoica, como o marido, mas que compartilhava o molde mental: disse que sua doença se mostrara um “presente sombrio”, e que, assim que aprendeu a ignorar quando as pessoas lhe diziam para “lutar” e “pensar positivo”, ela passou a ver a dependência em relação aos outros como uma espécie de bênção. Ela tinha um ar sereno; Keith, por sua vez, mal se continha. “Ser estoico é, na verdade, uma posição muito desconfortável”, disse ele, animadamente. “Ao longo da história, muitos cometeram esse grande erro a respeito da felicidade, e aqui estamos nós, os estoicos, nos destacando nos extremos — para lá dos extremos, na verdade! — e berrando lá do horizonte: ‘Vocês estão completamente errados! Vocês estão completamente errados!’”

Keith atribui seu início no estoicismo a um incidente bizarro que lhe ocorreu por volta dos vinte anos, quando ele caminhava por um parque arborizado, não muito longe de sua casa nos arredores de Londres. Ele descreveu o incidente como uma virada em sua perspectiva — o tipo de epifania que costuma ser descrita como uma “experiência espiritual”. “Foi bem rápido”, lembrou ele. “Durou um ou dois minutos. Mas, de repente, por um ou dois minutos, eu fiquei...” Ele fez uma pausa, procurando as palavras certas. “Eu fiquei *diretamente consciente de como tudo estava conectado, no espaço e no tempo*”, disse por fim. “Foi como viajar pelo espaço, percebendo o universo como um todo, e vendo tudo conectado exatamente como deveria ser. Como algo acabado e completo.”

Eu tomei um gole de coca light e aguardei.

“Era como um kit de aeromodelismo”, ele disse, balançando a cabeça exasperado, o que eu interpretei como significando que, no fim das contas, não

era exatamente como um kit de aeromodelismo. “Eu tive a sensação de que tudo havia sido feito *de propósito*, por algum tipo de agente. Não um Deus exterior ao universo, manipulando os cordéis, entenda bem. Mas como se *a coisa toda, propriamente dita*, fosse Deus.” Ele fez outra pausa. “Sabe, o engraçado é que na hora isso não me chamou a atenção como algo particularmente significativo.” O Seddon de vinte anos entrou por breves instantes num reino místico de consciência cósmica, esqueceu-se, foi para casa e continuou seu curso universitário.

Mas, algum tempo depois, a memória desses dois minutos começou a devorá-lo. Ele leu o *Tao Te Ching* [O livro do caminho e da virtude], procurando pistas no taoismo. Explorou o budismo. Por fim, foi o estoicismo que o tocou. “Parecia tão mais sólido e pé no chão”, disse ele. “Pensei: ‘Não há nada aqui de que eu possa discordar!’” Sua visão no parque, por fim, espelhou a própria forma idiossincrática de crença religiosa. Eles também sustentavam que o universo era Deus — que havia um projeto maior, e que tudo acontecia por uma razão. O objetivo estoico de agir conforme uma razão significava agir de acordo com esse projeto universal. “Veja o universo constantemente como um único ser vivo, com uma substância e uma alma”, diz Marco Aurélio. “Aconteça o que acontecer, que ocorra como deve ser.” Para mentes secularistas modernas, é certamente a parte do estoicismo mais difícil de engolir. Chamar o universo de “Deus” pode ser algo simplesmente aceitável; pode-se argumentar que é só uma questão semântica. Mas sugerir que tudo segue numa direção, de acordo com um projeto, é bem mais problemático. De fato, explicou Keith com um suspiro, o tempo todo ele se interpunha em discussões divisionistas entre estoicos ateus e estoicos teístas no Fórum Estoico Internacional — embora, como bom estoico, ele não tenha deixado isso aborrecê-lo por muito tempo.

Você não precisa necessariamente aceitar o conceito estoico de um “projeto maior”, no entanto, para abraçar sua outra face, que é muito mais importante para o estoicismo no cotidiano: que, haja ou não um agente maior que nós mesmos controlando a forma como os eventos se desenrolam, cada um de nós tem pouquíssimo controle *individual* sobre o universo. Keith e Jocelyn aprenderam isso de forma dolorosa. Eles prefeririam viver sem a artrite de Jocelyn, sem o constante cansaço de Keith e com mais dinheiro. Mas, sem que eles pedissem, as circunstâncias lhes ensinaram a intuição central do estoicismo e a sabedoria de entender seus próprios limites.

Como Sêneca nota constantemente, costumamos agir como se nosso controle sobre o mundo exterior fosse muito maior do que realmente é. Até questões muito pessoais como nossa saúde, nossas finanças e nossas reputações estão, no fim das contas, acima de nosso controle; podemos tentar influenciá-las,

é claro, mas frequentemente as coisas não acontecem como desejamos. E o comportamento dos outros está ainda mais fora do nosso controle. Para a maior parte dos conceitos convencionais da felicidade — que consiste de moldar as coisas do jeito como as queremos — isso é um enorme problema. Quando tudo vai bem, é fácil esquecer o quão frágil é o nosso controle: muitas vezes nos convencemos de que nós conseguimos uma promoção no emprego, ou um novo relacionamento, ou o prêmio Nobel, graças unicamente a nosso próprio brilho e esforço. Mas fases ruins trazem de volta a verdade. Demissões acontecem, planos dão errado, pessoas morrem. Se a sua estratégia para atingir a felicidade depende da capacidade de alterar as circunstâncias conforme sua vontade, essa é uma péssima notícia: o melhor que você pode fazer é rezar para que as coisas não deem errado demais e tentar desviar sua atenção se isso acontecer. Para os estoicos, em compensação, a tranquilidade pressupõe confrontar a realidade: seu controle é limitado. “Nunca confiei na Fortuna”, escreve Sêneca, “mesmo quando ela parecia estar em paz. Todos os seus butins generosos — dinheiro, cargos, influência —, eu os depusitei onde ela pudesse pedi-los de volta sem me perturbar.” São coisas que estão além do controle de uma pessoa; se você investir nelas a sua felicidade, está armando para si mesmo um duro choque. A única coisa que conseguimos realmente controlar, afirmam os estoicos, é nosso *juízo* — aquilo em que acreditamos — a respeito de nossa situação. Mas essa não é uma notícia ruim. Do ponto de vista dos estoicos, como já vimos, são nossos juízos que causam nossas penas. Logo, controlá-los é tudo de que precisamos para trocar o sofrimento pela serenidade.

“Suponha que alguém o insultou — mas o insultou de forma *realmente* abominável”, disse Keith, inclinando-se para a frente na poltrona, como sinal de empolgação com o assunto. “Um bom estoico não vai ficar zangado, enfadado, aborrecido ou desconcertado, porque verás, no fim das contas, que nada de ruim aconteceu. Para ficar aborrecido, primeiro ele teria de ter achado que o outro lhe fez mal. O problema é que as pessoas são condicionadas a vida inteira a fazer esse tipo de juízo.”

Esse é um exemplo relativamente pequeno: é fácil entender que um insulto verbal não implica dano pessoal. É muitíssimo mais difícil argumentar o mesmo, por exemplo, sobre a morte de um amigo. É por isso que a noção de um “projeto maior” é, no fim, tão crucial para uma aceitação completa do estoicismo: só quando vemos a morte como parte desse projeto é que podemos ter esperança de nos sentirmos serenos a respeito. “Não despreze a morte, mas se contente com ela, pois também ela é um desses desígnios da natureza”, diz Marco Aurélio. É um pedido difícil. Nessa situação, provavelmente, o melhor que o estoicismo poderia fazer por um ateu seria fazê-lo ver que manteve algum

controle sobre seus pensamentos. O ateu seria capaz de lembrar a si mesmo que foi possível optar por uma tristeza profunda, mas razoável, em vez de mergulhar numa espiral de puro desespero.

Isso não chega a anular a utilidade da abordagem estoica quando se trata de tristezas menores do cotidiano, e foi por aí que Seddon mandou seus alunos do curso por correspondência começarem. Ele pediu que tentassem pensar estoicamente só pelo tempo de uma ida ao supermercado. Algum produto está faltando? A fila está muito longa? O estoico não é necessariamente obrigado a tolerar essa situação; em vez disso, ele pode resolver ir a outro mercado. Mas se aborrecer seria, em termos estoicos, um juízo errado. Você não pode controlar a situação. Reagir com fúria contra a realidade é, portanto, irracional. Além disso, sua irritação é, com toda probabilidade, desproporcional ao dano real causado pela inconveniência, se é que houve algum; não há motivo para levar a questão para o lado pessoal. Talvez seja uma oportunidade de pôr em prática a “premeditação do mal”: qual a pior coisa que pode acontecer como consequência disso? Fazer essa pergunta, quase sempre, revelará que sua opinião sobre a situação era exagerada, e reduzi-la a suas verdadeiras dimensões aumentará enormemente as chances de trocar a decepção ou o aborrecimento pela calma.

É essencial compreender aqui a diferença entre aceitação e resignação: usar o poder da razão para deixar de se perturbar com uma situação não significa que não se deva tentar mudá-la. Pegando um exemplo bastante óbvio, não se deve esperar que um estoico que esteja sofrendo abuso em uma relação tolere isso, e o mais aconselhável, é quase certo, seria agir para se livrar dela. O estoicismo o obrigaria a encarar a realidade de sua situação — ver as coisas como elas são — e então tomar as medidas que estiverem a seu alcance, em vez de se queixar das circunstâncias como se elas não deversem existir. “O pepino está amargo? Deixe-o de lado”, aconselha Marco Aurélio. “Há espinheiros no caminho? Desvie. Basta isso, sem perguntar ao mesmo tempo: ‘Como essas coisas puderam vir ao mundo?’”

Ou pegue alguém que tenha sido condenado e preso por engano, disse Keith.

Então, essa pessoa, sendo estoica, dirá que ter sido injustamente aprisionada, em certo sentido, *não é realmente importante*. O que importa é como eu encaro a situação. Agora que estou aqui, e em nenhum outro lugar, aqui neste momento e neste lugar, o que posso fazer? Talvez eu precise esmiuçar a legislação, entrar com um recurso e lutar por minha liberdade. Isso, com certeza, não é resignação, e sim, racionalmente, a

aceitação da realidade da situação. Portanto, eu não preciso me sentir deprimido pelo pensamento de que aquilo não devia estar acontecendo. Porque *está* acontecendo.

Keith e Jocelyn sentiram isso na pele. “Sem estoicismo”, disse Keith baixinho, gesticulando para si mesmo e para a mulher, “não consigo mesmo imaginar como teríamos conseguido passar por tudo isso.”

Horas depois, saindo da casa enquanto anoitecia em Watford, tive a impressão de que absorvi algo da tranquilidade racional e rigorosa de Keith, como por osmose. De volta a Londres, enquanto comprava comida para fazer o jantar para os amigos que estavam me hospedando, eu de fato acabei na ponta errada de uma longa fila de supermercado, onde só havia um caixa estressado e uma série de registradoras defeituosas. Tive um instante de irritação, até conseguir pedir socorro aos estoicos. A situação era como tinha que ser. Se eu quisesse, podia ir embora. E a pior hipótese possível ali — uns minutinhos de atraso no jantar com meus amigos — era tão irrelevante que chegava a ser risível. O problema eram meus juízos irracionais, e não a fila do supermercado. Reconhecer isso me deixou exageradamente contente comigo mesmo. Claro que, na longa história do estoicismo, esse triunfo é um dos menores. Não se podia compará-lo, por exemplo, a manter-se tranquilo ao ser forçado a suicidar-se sangrando até a morte, como Sêneca. Mesmo assim, eu disse a mim mesmo — estoicamente — que tinha que começar de algum jeito.

Para os estoicos, portanto, a única coisa que podemos controlar são nossos juízos a respeito do mundo. Mas também é tudo que precisamos controlar para sermos felizes; a tranquilidade resulta de substituir nossos conceitos irracionais por outros, racionais. E cogitar a pior hipótese possível, a “premeditação dos males”, é, muitas vezes, o melhor jeito de conseguir isso — a ponto de, sugere Sêneca, vivenciar propositalmente esses “males”, de modo a compreender que eles não são tão ruins quanto você teme irracionalmente.

Esta última foi a técnica específica que, séculos mais tarde, inspirou o psicoterapeuta inconformista Albert Ellis. Ele fez mais que qualquer outro para trazer o estoicismo à linha de frente da psicologia moderna. Em 2006, em seus últimos meses de vida, fui visitá-lo, numa cobertura apertada no prédio que ele batizou — com imodéstia característica — como Instituto Albert Ellis, no Uptown de Manhattan. Ele estava com 93 anos e nem se levantou da cama para a entrevista; para compensar sua severa deficiência auditiva, estava usando um

enorme par de fones de ouvido e pediu que eu falasse em um microfone.

“Como proclamou Buda há 2500 anos”, disse, assim que começamos a conversa, balançando um dedo na minha direção, “todo mundo despirocou completamente! Esse é o nosso jeito de ser.” Para ser sincero, se ele não tivesse empregado esse linguajar logo de cara, eu ia me sentir enganado, tamanha sua reputação de boca-suja. Mas eu sabia que encontrá-lo rendia mais que simples diversão. Uns vinte anos atrás, ele foi eleito por um grupo de psicólogos americanos como o segundo psicoterapeuta mais influente do século XX, atrás do fundador da psicologia humanista, Carl Rogers, mas — surpreendentemente — à frente de Sigmund Freud. Foi generoso da parte deles, considerando a opinião de Ellis sobre a maior parte da psicologia convencional, que para ele não passa de “uma bosta”.

Nos anos 1950, quando Ellis começou a divulgar sua visão da psicologia com sabor estoico, ela era muito controversa. Conflitava tanto com o foco da autoajuda no pensamento positivo quanto com as ideias freudianas dominantes na área. Várias vezes, em simpósios de psicologia, ele foi ridicularizado. Mas agora, autor de mais de cinquenta livros — um exemplo típico é o best-seller *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything; Yes, Anything!* [Como teimar em não se entristecer com nada; sim, nada!] —, ele irradiava satisfação por seu triunfo intelectual.

Alguns dias antes, eu presenciara Ellis dando uma de suas famosas “oficinas de sexta à noite”, em que ele juntava voluntários no palco para insultá-los (para o próprio bem deles), diante de uma plateia de aprendizes de terapeutas e espectadores interessados pelo tema. A primeira participante a que assisti sofria de forte ansiedade: não conseguia decidir se largava o emprego e se mudava para o outro lado do país para viver com o namorado de muitos anos. Ela queria se casar com ele e não gostava muito do emprego. Mas e se ele não fosse a pessoa certa? “Se ele for um traste, você se divorcia!”, gritou Ellis — gritou porque era surdo, mas, desconfio, também porque gostava de gritar. “Isso ia ser altamente desagradável! Pode ser que você fique triste! Mas não precisa ser horrível. Não precisa ser *absolutamente terrível*.”

Essa distinção — entre desfechos absolutamente terríveis e aqueles que são só ruins — pode parecer frívola ou uma discussão trivial de semântica. Para entender por que não é nem uma coisa nem outra, e por que vai ao cerne da visão de Ellis sobre as virtudes do pensamento negativo, é preciso voltar à juventude dele, em Pittsburgh, nas primeiras décadas do século XX. Desde a infância, pensar como um estoico mostrou-se uma necessidade pessoal imediata. Ele se lembrava da mãe como uma pessoa centrada em si mesma e melodramática; o pai, caixeiro-viajante, raramente estava em casa. Aos cinco



anos, Ellis teve problemas renais graves, que o condenaram durante a infância a longas internações hospitalares, com raras visitas dos pais. Pensando sozinho, ele derivou para especulações filosóficas sobre a natureza da existência, e acabou lendo as *Cartas de um estoico*, de Sêneca. O foco dos estoicos na importância dos juízos pessoais sobre as circunstâncias o tocou; ele acabou percebendo que sua vida infeliz poderia ser uma prova para adquirir a sabedoria estoica. Assim, em 1932, quando ele era um adolescente desengonçado de dezoito anos que morria de medo de falar com as mulheres, já sabia o bastante de filosofia e psicologia para tentar tratar o problema da timidez com uma experiência prática de estoicismo. Um dia, no verão daquele ano — o verão em que Amelia Earhart se tornou a primeira mulher a cruzar o Atlântico sozinha num avião e que Walt Disney lançou o primeiro desenho animado de longa metragem em Technicolor —, Ellis foi ao Jardim Botânico do Bronx, perto de sua residência nova-iorquina, para pôr em prática seu plano.

Ellis decidiu que todos os dias, durante um mês inteiro, ele obedeceria sem vacilar a uma regra. Ele se sentaria em um determinado banco do parque e, se uma mulher se sentasse a seu lado, ele tentaria puxar um papo inocente. Só isso. No fim, ele dividiu o banco e tentou conversar com 130 mulheres. “Trinta se levantaram e foram embora”, ele lembraria, anos depois. “Restou-me uma amostra de cem, boa o suficiente para fins de pesquisa. Falei com todas as cem — pela primeira vez na minha vida.” Só uma conversa avançou o bastante para Ellis e sua parceira de banco combinarem um encontro — “e ela não apareceu”. Para um observador mal informado, essa experiência pode parecer um fracasso total. Mas Ellis provavelmente rejeitaria qualquer veredicto como “uma bosta”. Para ele, foi um imenso sucesso.

O que Ellis compreendeu a respeito de suas ideias inconfessas sobre conversar com mulheres — uma descoberta que ele depois estenderia a todas as crenças por trás de nossas preocupações e ansiedades — é que essas ideias eram *absolutistas*. Em outras palavras, não apenas ele *queria* ser menos tímido, mas *queria* ser capaz de falar com as mulheres. Ao contrário, ele estava agindo sob a convicção absolutista de que ele *precisava* da aprovação delas. Tempos depois ele cunharia um nome para esse hábito mental: “*musturbação*”.\* Nós elevamos tudo aquilo que queremos e preferiríamos possuir a coisas que acreditamos *dever* possuir; temos a impressão de que *devemos* nos sair bem em certas circunstâncias, ou que os outros *devem* nos tratar bem. Como achamos que essas coisas devem ocorrer, concluímos que será uma catástrofe absoluta caso não ocorram. Não é à toa que ficamos tão ansiosos: decidimos que, se fracassamos no nosso objetivo, isso não apenas será ruim, mas completamente ruim — absolutamente terrível.

Os encontros de Ellis no Jardim Botânico do Bronx o fizeram ver que a pior hipótese possível — a rejeição — estava longe de ser o desastre absoluto que ele temia. “Ninguém pegou um estilete e arrancou meu saco”, ele contou. “Ninguém vomitou e saiu correndo. Ninguém chamou a polícia.” Na verdade, foi bom, estoicamente falando, que nenhuma de suas conversas tenha resultado em encontros emocionantes; se ele tivesse alcançado esse resultado espetacular, poderia ter reforçado sua crença irracional no horror de *não* alcançá-los. Esse exercício de “ataque à vergonha”, como mais tarde ele viria a se referir a esse tipo de ação, era a “premeditação do mal” tornada real e imediata. A pior coisa sobre qualquer acontecimento, Ellis gostava de dizer, “costuma ser a crença exagerada em seu horror”. O jeito de desarmar essa crença seria encarar a realidade — e, na realidade, ser rejeitado pelas mulheres mostrou-se algo apenas indesejável, não assustador ou terrível. Anos depois, já como psicoterapeuta praticante, Ellis elaborou outros exercícios de ataque à vergonha; em um deles, mandou seus pacientes para as ruas de Manhattan instruindo-os a abordar estranhos e dizer a eles: “Com licença, acabei de sair do hospício — você saberia me dizer em que ano estamos?”. Isso mostrava aos pacientes que ser tachado de louco não mata. Em outro, ele mandava as pessoas andarem de metrô em Nova York, anunciando em voz alta o nome das estações. Quando ele me contou isso, respondi que minha impressão era que eu acharia esse exercício constrangedor e paralisante. Ellis disse que era exatamente por isso que eu devia experimentá-lo.

Explicar a diferença entre um desfecho *terrível* e outro meramente *indesejável* tornou-se uma missão norteadora da carreira de Ellis. Ele chegou ao ponto de insistir que nada poderia jamais ser absolutamente terrível — “porque”, escreveu ele, “quando você teima que um evento indesejável é mau ou terrível, você está querendo dizer, se quiser ser franco consigo mesmo, que ele não poderia ser pior”. E no entanto, para ele, nada pode ser 100% ruim, porque sempre se pode imaginar algo pior. Mesmo quando alguém é assassinado, “isso é muito ruim, mas não 100% ruim”, porque vários dos seus entes queridos poderiam ter o mesmo destino, “e isso seria pior. Se você for torturado lentamente até a morte, sempre poderia ter sido torturado ainda mais lentamente”. Com relutância, ele admitia a existência de um acontecimento que pode ser legitimamente considerado 100% ruim: a destruição completa de absolutamente tudo no planeta. Mas isso, ele ressaltava, “parece improvável no futuro próximo”.

Pode parecer uma atitude fria em relação a coisas como tortura ou assassinato; soa de mau gosto tentar construir hipóteses complexas apenas para encontrar algo pior do que elas. Mas é exatamente no contexto desses cenários

indesejáveis, insistia Ellis, que a estratégia de se concentrar na pior hipótese possível — e fazer a distinção entre acontecimentos *muito ruins* e *absolutamente terríveis* — realmente faz sentido. Ela transforma receios infinitos em receios finitos. Uma de suas pacientes, ele contava, não conseguia ter vida amorosa devido ao medo extremo de contrair aids em um beijo ou mesmo em um aperto de mão. Se um amigo seu tivesse uma ansiedade semelhante, sua primeira reação seria tranquilizá-lo: em outras palavras, mostrar o quanto essa hipótese é altamente improvável. Essa foi a primeira reação de Ellis, inclusive. Mas, como vimos, há um problema no reconforto: tranquilizar a paciente dizendo a ela que era improvável que seus receios se materializassem em nada a ajudava a livrar-se da sensação de que, caso isso ocorresse, seria inimaginavelmente ruim. Ellis passou, então, para a visualização negativa. Suponha que você tenha contraído aids, disse ele. Seria bem ruim. Mas absolutamente horroroso ou 100% terrível? É claro que não: dá para imaginar hipóteses piores. Sempre dá. Dá para imaginar outras fontes de contentamento na vida, mesmo quando se contraiu aids. A distinção entre achar algo “muito ruim” ou “absolutamente terrível” faz toda a diferença na vida. Só reagimos com terror cego àquilo que é absolutamente terrível; todos os outros medos são finitos, e, por conseguinte, suportáveis. Quando finalmente se deu conta disso, a paciente de Ellis conseguiu parar de temer uma calamidade inconcebível e terrível. Em vez disso, passou a tomar as precauções normais para evitar a pior das hipóteses, altamente indesejável, mas ao mesmo tempo altamente improvável. Além disso, ela introjetou a compreensão estoica de que estava fora do controle dela suprimir toda e qualquer possibilidade de que ocorresse aquilo que ela temia. “Se você aceita que o universo é incontrolável”, disse-me Ellis, “você será bem menos ansioso.”

Esses insights estoicos foram úteis a Ellis, sobretudo nos meses que se seguiram à minha visita. Seus últimos dias de vida foram sofridos não apenas devido a problemas intestinais e pneumonia, mas a uma briga com os demais diretores do Instituto. Eles o afastaram do comitê diretor, cancelaram suas oficinas de sexta à noite e pararam de pagar sua moradia, forçando-o a se mudar. Ele entrou com um processo, o juiz lhe deu sentença favorável e, quando morreu, Ellis estava de volta ao seu apartamento. Fiel a seus princípios, ele insistia que esse contratempo não o deixara aborrecido. Tudo altamente indesejável, é claro, mas não horroroso, e não fazia sentido teimar em fazer o universo inteiro se alinhar com seus desejos. Os demais membros do comitê de direção, ele disse a um repórter, eram “seres humanos falíveis e fodidos — como todo mundo”.

“CHANCERY LANE!”

Pronuncio as palavras em voz alta, mas sai da minha boca um grasnar tão nervoso que tenho a impressão de que ninguém escutou. Correndo os olhos pelo vagão inteiro, não noto qualquer indício de que alguém tenha percebido. É então que o homem de meia-idade sentado na minha frente olha por cima do jornal, com um semblante que só consigo descrever como “levemente interessado”. Cruzamos os olhos por um instante, e em seguida desvio o olhar. Mais nada acontece. O trem para. Algumas pessoas descem. De repente, percebo que, subconscientemente, eu esperava que ocorresse algo calamitoso — ser ridicularizado por todos, pelo menos. Como isso não ocorreu, sinto-me desorientado.

Pouco antes de chegarmos a Holborn, eu grito “HOLBORN!” — mais alto dessa vez, e com mais confiança. O mesmo homem dá a mesma olhada. Um bebê, a dois assentos de mim, me observa, boquiaberto. Mas provavelmente ele faria o mesmo de qualquer forma.

Na altura da estação Tottenham Court Road, eu cruzo uma espécie de fronteira psíquica. A adrenalina cai, o pânico se esvai e eu me vejo encarando a verdade que a experiência de ataque à vergonha de Albert Ellis foi criada para martelar em meu cérebro: que nada disso, nem de longe, é tão ruim quanto eu imaginava. Não me restou outra opção a não ser constatar que meu medo do constrangimento baseava-se em ideias profundamente irracionais sobre o quão terrível seria se as pessoas pensassem algo ruim a meu respeito. O fato é que elas não estão zombando descaradamente de mim, nem sendo hostis — principalmente porque, tenho certeza, elas estavam muito ocupadas pensando em si mesmas. Em Tottenham Court Road, mais gente olha para mim quando eu falo. Mas isso já não me importa. Eu me sinto invencível.

Três estações adiante, em Marble Arch, eu me levanto e desço do trem, radiante comigo mesmo, infundido de serenidade estoica. Ninguém no vagão parece estar se importando com isso, tampouco.

---

\* De *must* (dever) e *masturbation* (masturbação). (N. T.)

### 3. A tempestade antes da calmaria *Um guia budista para não pensar positivo*

*Você quer que seja de um jeito. Mas tudo acontece de outro.*  
Marlo Stanfield, personagem da série de TV *The Wire*

No início dos anos 1960, Robert Aitken, um zen-budista americano que vivia no Havaí, começou a perceber algo inexplicável e alarmante. Aitken foi um dos pioneiros que trouxeram o budismo para o Ocidente faminto de espiritualidade. Em sua casa em Honolulu, ele e a mulher, Anne, criaram um *zendo*, ou centro de meditação, que atendia sobretudo a população crescente de hippies na ilha. Mas algo não estava certo com alguns novos alunos da meditação. Eles chegavam, sentavam-se na hora marcada em suas almofadas, onde ficariam imóveis como pedras, parecendo meditar; mas de repente, quando soava o alarme encerrando um período de meditação, eles se levantavam — e imediatamente caíam no chão. Aitken precisou de várias semanas de perguntas delicadas para compreender os fatos. Havia corrido o boato, entre os hippies de Honolulu, que experimentar a meditação zen sob influência do LSD era a viagem definitiva, um expresso de tirar o fôlego para o êxtase.

À medida que a loucura pela meditação budista espalhou-se cada vez mais pelos Estados Unidos e pela Europa, a ideia de que seria um atalho para o êxtase mostrou-se popular. Foi certamente isso que, ainda nos anos 1950, atraiu Jack Kerouac, que aderiu a ela com o mesmo entusiasmo que reservava para o uísque e os cogumelos mágicos. Por causa de problemas circulatórios, ele só conseguia ficar de pernas cruzadas por uns poucos minutos de cada vez, mas ele se esforçou mesmo assim, determinado a penetrar um novo estado de gozo. Às

vezes até dava certo. “Mergulhar, de mãos entrelaçadas, em um êxtase instantâneo, como um pico de heroína ou morfina”, ele escreveu ao amigo Allen Ginsberg, fazendo uma descrição de suas primeiras experiências. “As glândulas dentro do meu cérebro descarregando o bom fluido da alegria (Santo Fluido) [...] curando todos os meus males [...] apagando-os todos [...]” A maior parte do tempo, porém, os joelhos lhe doíam demasiadamente, e em pouco tempo Kerouac era obrigado, como escreveu um de seus biógrafos, a “erguer-se com dificuldade e esfregar as pernas para recuperar a circulação”.

Hoje em dia, o estereótipo mais comum a respeito da meditação não é de que ela seja um caminho para o êxtase, mas para uma calma similar a um transe. Às vezes parece impossível abrir uma revista, ou uma seção de reportagens de um jornal, sem ler lições sobre os benefícios relaxantes da meditação atenta. A foto-padrão que mais se usa para ilustrar esse tipo de matéria é uma mulher de collant, numa praia, pernas cruzadas, olhos fechados e um sorriso insípido nos lábios (se o tema da matéria for “como meditar na vida cotidiana”, às vezes o personagem é um homem ou uma mulher de negócios, a caráter, mas com a mesma postura de pernas cruzadas e o mesmo sorriso). Paul Wilson, um professor de meditação australiano, autor de best-sellers, autointitulado “o guru da calma”, é responsável por reforçar essa ideia: seus livros sobre meditação incluem títulos como *A técnica da calma*, *Calma instantânea*, *O pequeno livro da calma*, *O grande livro da calma*, *Calma no trabalho*, *A mãe calma*, *A criança calma*, *O livro completo da calma* e *Calma para a vida*.

A noção da meditação como caminho para a calma é um pouco mais realista, já que a calma — como o êxtase ininterrupto — pode, de fato, ser um de seus efeitos colaterais. Mas todas essas associações contribuíram para a imagem atual da meditação como uma forma sofisticada de pensamento positivo, e isso é o oposto da verdade. Realmente, a meditação tem pouco a ver com atingir algum estado mental específico, seja êxtase ou calma. No núcleo do budismo, na verdade, há uma noção muitas vezes mal compreendida e que se opõe à maior parte dos conceitos contemporâneos sobre a felicidade, e que situa a meditação diretamente no “caminho negativo” para a felicidade: o desapego.

Na raiz de todo sofrimento — diz a segunda das quatro “verdades nobres” que definem o budismo — está o apego. O fato de desejarmos coisas, e de odiarmos ou não gostarmos de outras, é o que motiva quase toda atividade humana. Em vez de simplesmente desfrutar de coisas prazerosas quando elas ocorrem e vivenciar o desprazer das coisas dolorosas, nós criamos o hábito do apego e da repulsa: nos agarramos àquilo de que gostamos, tentando conservá-lo para sempre, e tentamos nos livrar daquilo de que não gostamos, evitando-o a qualquer custo. Ambos são formas de apego. A dor é inevitável, desse ponto de

vista, mas o *sofrimento* é um adendo opcional, que resulta de nossos apegos, que representam nossa tentativa de negar a verdade inevitável: nada é permanente. Crie um forte apego à sua boa aparência — em vez de simplesmente desfrutá-la enquanto durar — e você sofrerá quando ela fenecer, como inevitavelmente ocorrerá; crie um forte apego a uma vida luxuosa, e sua vida se tornará uma luta infeliz e acovardada para que tudo continue desse jeito. Apegue-se demasiadamente à vida, e a morte se tornará ainda mais amedrontadora (nesse ponto, não são coincidências os paralelos com o estoicismo e com a distinção de Albert Ellis entre aquilo que preferimos e aquilo que sentimos dever possuir; as duas tradições se sobrepõem de incontáveis maneiras). O desapego não significa retirar-se da vida, suprimir os impulsos naturais ou recair em uma autonegação punitiva. Significa, simplesmente, abordar a vida como um todo — os pensamentos íntimos e as emoções, os eventos exteriores e as circunstâncias — sem apego ou repulsa. Viver desapegadamente é sentir impulsos, ter pensamentos e viver a vida sem ficar preso a narrativas mentais sobre como as coisas “devem” ou não ser, ou como devem permanecer para sempre. O budista desapegado ideal deve ser uma presença simples, calma e consciente, sem fazer julgamentos.

Isso, sejamos francos, não vai acontecer tão cedo conosco. A ideia de viver sem desejar que as coisas sejam assim, e não assado, é um objetivo estranho para a maior parte das pessoas. Como não se apegar a bons amigos, a desfrutar de relacionamentos satisfatórios ou a ter conforto material? E como ser feliz sem essas coisas para se apegar? Sim, a meditação pode ser o caminho para o desapego, como afirmam os budistas — mas não está nem de longe claro, para qualquer pessoa acostumada às abordagens-padrão para a felicidade, por que todos deveriam almejar esse objetivo.

A primeira pista que encontrei para desafiar essa impressão foi o título de um livreto de outro zen-budista americano, com formação de psiquiatra. Chamava-se *Ending the Pursuit of Happiness* [O fim da busca pela felicidade]. Seu autor, um homem chamado Barry Magid, afirmava que a ideia de usar a meditação para tornar sua vida “melhor” ou “mais feliz”, em qualquer sentido convencional, era um mal-entendido. O objetivo, na verdade, era aprender a parar de tentar consertar as coisas, a parar de se preocupar tanto em tentar controlar a própria experiência de vida, a *renunciar* a tentar trocar pensamentos e emoções ruins por outros, mais agradáveis, e perceber que, ao deixar de lado a “busca da felicidade”, uma paz mais profunda pode ser o resultado. Ou, para ser mais preciso, esse não era o “objetivo”, porque Magid se opunha à noção de que a meditação teria um objetivo. Se tivesse, ele dava a entender, ela seria apenas mais uma técnica de felicidade, um jeito de satisfazer nosso desejo de nos

agarrarmos a certos estados e de eliminar outros. Isso era extremamente confuso para mim. De que adianta, pensei, fazer algo sem objetivo? Por que alguém tentaria pôr fim à busca da felicidade, se não for para ser feliz — não se estaria do mesmo jeito buscando a felicidade, só que de um jeito mais astucioso?

Barry Magid exercia a psiquiatria em um salão espaçoso, com poucos móveis, no térreo de um prédio de apartamentos perto do Central Park, no Upper West Side de Manhattan. A única luz era um abajur de escrivaninha, e as duas poltronas de couro estavam dispostas a uma distância anormalmente grande uma da outra, encostadas em paredes opostas, de modo que a cabeça de Magid parecia se destacar da escuridão enquanto me observava. Ele era um homem alto, recém-entrado nos sessenta anos, com jeito de coruja e óculos com armação de arame. Quando lhe fiz uma pergunta confusa sobre o budismo e o desapego, ele me olhou com ar ligeiramente divertido. E começou a falar de um assunto totalmente diferente.

O que eu realmente tinha que entender, segundo ele, era o mito de Édipo. Na visão de Magid, a célebre história do rei da Grécia antiga — que mata o pai e desposa a mãe, provocando a ruína de sua família e de sua cidade, e levando-o a arrancar os próprios olhos — era a metáfora perfeita do que há de errado com a busca da felicidade. Isso tinha pouco a ver com o “complexo de Édipo”, a teoria de Freud sobre o desejo secreto dos meninos pelas mães. A verdadeira mensagem do mito, explicou Magid, é que lutar para fugir de seus demônios é o que lhes dá força. É a “lei do reverso” sob forma de mitologia: agarrar-se a uma versão em particular de uma vida feliz, enquanto se tenta eliminar qualquer possibilidade de uma vida infeliz, é a causa e não a solução para o problema.

Você provavelmente conhece a história. Quando a rainha de Tebas deu à luz Édipo, seu terrível destino — de que ele matará o pai e se casará com a mãe — já fora previsto por um oráculo. O pai e a mãe, desejando desesperadamente assegurar que isso nunca ocorresse, convencem um pastor local a pegar o recém-nascido, e o instruem a abandoná-lo na natureza. Mas o pastor é incapaz de deixar Édipo morrer; a criança sobrevive e acaba sendo adotada pelos reis de Corinto. Tempos depois, quando Édipo os questiona a respeito do rumor de que é adotado, eles negam — de modo que, quando ele fica sabendo da terrível profecia do oráculo, supõe que eles são os pais a que ele se refere. Decidido a fugir da maldição, distanciando-se o máximo possível do casal que acredita serem seus pais, Édipo viaja para muito longe. Infelizmente, o lugar distante em que ele chega é Tebas. Assim, o destino o arrasta para seu fim inevitável: primeiro, ele acaba metido em uma improvável briga por uma carruagem e mata seu ocupante, que não era outro senão seu pai. Depois se apaixona por sua



mãe.

Uma leitura óbvia do mito é que você nunca pode escapar de seu destino, por mais que tente. Mas Magid prefere outra leitura. Ele me disse: “A quinta-essência do mito é que, se você fugir, será pego. Exatamente aquilo de que você foge — bem, é a fuga que causa o problema. Para Freud, toda a nossa psicologia é organizada em torno dessa fuga. O inconsciente é o depósito de tudo que evitamos”.

O mito fundador do budismo é praticamente um espelho disso. O Buda se liberta psicologicamente — se ilumina — ao encarar a negatividade, o sofrimento e a impermanência, em vez de lutar para evitá-la. Diz a lenda que o Buda histórico nasceu com o nome de Sidarta Gautama, filho de um rei, em um palácio no sopé do Himalaia. Da mesma forma que Édipo, seu destino foi predito: segundo a profecia, ele se tornaria ou um rei poderoso ou um homem santo. Como os pais de qualquer época, os de Sidarta preferiram o emprego mais seguro e que pagava melhor, então se dedicaram a garantir que o filho crescesse tomando gosto pelo privilégio. Tornaram sua vida uma prisão de luxo, mimando-o com as mais finas iguarias e um exército de servos; ele chegou a casar-se e ter um filho sem deixar sua bolha de riqueza. Só aos 29 anos ele saiu pela primeira vez de seu conjunto de palácios. Foi então que ele teve o que ficou conhecido na tradição budista como as Quatro Visões: um velho, um homem doente, um cadáver e um monge asceta errante. Os três primeiros simbolizavam a inevitabilidade da impermanência, e os três destinos que nos aguardam. O susto levou Sidarta a abandonar sua vida confortável e sua família e a tornar-se um monge itinerante. Teria sido na Índia, anos depois, que ele alcançou a iluminação, depois de passar a noite sentado sob uma figueira. Tornou-se, assim, o Buda, ou “o Desperto”. Mas foram essas visões iniciais, segundo o mito, que despertaram nele a compreensão da impermanência. O caminho do budismo para a serenidade começou com um confronto com o negativo.

Do ponto de vista freudiano-budista de Barry Magid, então, a maioria das pessoas que acreditam estar “em busca da felicidade” está, na verdade, fugindo de coisas de que elas mal têm consciência. Da forma como ele a descrevia, a meditação seria uma forma de parar de fugir. Sente-se, veja seus pensamentos, emoções, desejos e aversões irem e virem, e resista ao impulso de fugir deles, de consertá-los, ou de agarrar-se a eles. Ao fazer isso, em outras palavras, você praticou o desapareço. O que quer que ocorra, negativo ou positivo, você estava ali e observou. Não se trata de fugir rumo ao êxtase, nem mesmo àquilo que se costuma entender por calma; e com certeza não se trata de pensamento positivo. Trata-se do desafio muito maior de recusar-se a fazer qualquer dessas coisas.

Pouco tempo depois de encontrar Magid, tomei uma decisão radical de

passar uma semana com quarenta estranhos, meditando umas nove horas por dia, no meio da floresta, em pleno inverno, a muitos quilômetros da cidade mais próxima, em silêncio quase ininterrupto.

O que acabou sendo interessante.

“A instrução básica para a meditação é realmente de uma incrível simplicidade”, disse Howard, um dos dois professores encarregados de administrar o retiro da Sociedade Vipassa de Meditação, uma mansão da virada do século convertida para esse fim em uma floresta de pinheiros remota no centro do estado de Massachusetts. Era o começo da noite, e todos nós, quarenta pessoas, estávamos sentados em travesseiros de casca de trigo-sarraceno no saguão principal do austero casarão, ouvindo um homem cuja voz era tão calma que era impossível imaginar uma instrução vinda de sua boca que não cumpriríamos de bom grado. “Sentem-se confortavelmente, fechem os olhos calmamente, sintam sua respiração ir e vir. Podem se concentrar na sensação nas narinas ou no abdome. Acompanhem uma inspiração e uma expiração. Em seguida repitam.” Houve alguns risinhos nervosos; seria tão simples, ou tão chato assim? “Outras coisas virão”, prosseguiu Howard. “Sensações físicas, sentimentos e pensamentos nos levarão a nos distrairmos. Na meditação, quando vemos isso acontecer, não fazemos julgamentos. Apenas voltamos a respirar.” Aparentemente, era simples assim mesmo. O que ele deixou de comentar — embora estivéssemos prestes a descobrir — é que “simples” não era sinônimo de “fácil”.

Cheguei à Sociedade Vipassana de Meditação um pouco mais cedo, naquela mesma tarde, vindo da principal estação ferroviária da região, a uns quarenta quilômetros dali. Dividi um táxi com uma estudante israelense que vou chamar de Adina. Enquanto sacolejávamos nas estradas irregulares do interior, ela explicou que ia fazer o retiro porque se sentia perdida. “É como se eu não tivesse raízes em lugar algum... nada a que me agarrar, nenhuma estrutura em minha vida”, ela disse. Não pude deixar de estranhar, no meu íntimo, a franqueza dela: mal nos conhecêramos, e no meu entender aquilo era informação demais. Mas o que Adina disse em seguida fez sentido. Ela esperava que a meditação fosse não uma forma de parar de se sentir perdida, mas de ver a perdição de outra maneira — e até de aceitá-la. A monja budista americana Pema Chödrön chama isso de “relaxar na falta de chão de nossa situação”, o que está em harmonia com a ideia de desapego. Chödrön sugere que a “falta de chão” é, na verdade, a condição de todos nós, o tempo todo, gostemos ou não. Só que a maioria de nós não consegue relaxar na presença dessa verdade; em vez disso,

tentamos desesperadamente negá-la.

O motorista do táxi parecia perdido num sentido mais literal, embrenhando-se em estradinhas sulcadas floresta adentro, voltando pelo mesmo caminho e praguejando contra o GPS. Não foi fácil achar o centro de meditação, o que não chegou a ser uma surpresa: a intenção é o isolamento. Quando finalmente chegamos, me levaram a meu quarto — uma estreita cela monacal, com vista para quilômetros e quilômetros de floresta. Tinha uma cama de solteiro, uma pia, um pequeno armário, uma prateleira e mais nada. Acomodei minha mala debaixo da cama e corri para o saguão, onde uma funcionária relacionou as regras da semana. Ela explicou que a ideia era passarmos uma hora por dia ajudando a limpar o prédio, ou cozinhando, ou lavando a louça. Dali a poucos minutos, ela ia tocar o pequeno gongo de latão na escadaria central do prédio, e a partir daí deveríamos fazer silêncio — fora um punhado de exceções, como emergências e sessões de perguntas e respostas com os mestres — pelo resto do retiro. Já que não íamos falar, ela acrescentou, seria melhor ficarmos olhando para baixo também, para evitar a tentação de passar a semana nos comunicando por sorrisos, caretas e piscadelas. Nada de álcool, nada de sexo, nada de telefones ou internet, nada de ouvir música, nem ler ou escrever — uma vez que tudo isso, segundo ela, podia romper o silêncio interior tanto quanto uma conversa em voz alta. De qualquer modo, como ficava claro pela programação diária afixada no quadro de avisos, não haveria tempo para nada disso:

5h30 — Despertar

6h — Meditação sentada

6h30 — Café da manhã

7h15 — Período de trabalho (limpeza da cozinha, preparação da comida etc.)

8h15 — Meditação sentada

9h15 — Meditação caminhando

10h — Meditação sentada

10h45 — Meditação caminhando

11h30 — Meditação sentada

12h — Almoço, seguido de sesta

13h45 — Meditação caminhando

14h15 — Meditação sentada

15h — Meditação caminhando

15h45 — Meditação sentada

16h30 — Meditação caminhando  
17h — Refeição leve  
18h15 — Meditação sentada  
19h — Meditação caminhando  
19h30 — Palestra Dharma  
20h30 — Meditação caminhando  
21h — Meditação sentada  
21h30 — Dormir ou meditação adicional

“Bom, essa é a estrutura que você estava procurando”, disse eu a Adina, que estava do lado. Assim que eu disse isso, soou a mim mesmo como um comentário desagradável e metido a espertinho. O que o tornou pior, de certa forma, foi ter sido a última coisa que eu disse. Segundos depois, ouvimos o som profundo do gongo e caímos no silêncio.

Não demorou muito tempo nos travesseiros de meditação, porém, para descobrir que o silêncio exterior não garante automaticamente silêncio interior. Durante várias horas, depois de receber as instruções básicas — o resto da primeira noite e a maior parte da manhã seguinte — minha cabeça foi tomada quase exclusivamente por letras de canções, repetindo-se sem parar em alto volume. Inexplicável e estarrecedoramente, a principal era a de “Barbie Girl”, de 1997, cantada pelo Aqua, um grupo dinamarquês-norueguês de kitsch-pop, música que eu sempre achei horrível. Ela só era interrompida por pensamentos ocasionais, e nervosos, sobre como eu ia sobreviver àquela semana, ou a lembrança de itens da minha lista de afazeres que eu esquecera de resolver antes de sair de casa.

Diga-se em minha defesa que o mesmo acontece com qualquer pessoa em sua primeira experiência de meditação silenciosa — a conversa interior, não “Barbie Girl”. Quando se eliminam as distrações do ruído externo, e a atenção se volta para dentro de si, a primeira coisa que chama a atenção é: dentro, o barulho é permanente. Não que a conversa interior seja provocada, de algum jeito, pela tentativa de meditar. É que na maior parte do tempo o ruído exterior, simplesmente, abafa o interior; mas no silêncio da floresta e da sala de meditação, tudo, de repente, torna-se audível. O mestre espiritual Jiddu Krishnamurti definiu assim, certa vez: “Você se dá conta de que seu cérebro está, o tempo todo, conversando, fazendo planos, projetos: o que vai fazer, o que fez, o passado se intrometendo no presente. Está incessantemente conversando, conversando, conversando”.

Uma reação compreensível a essa conversa, quando você tenta meditar, é

tentar silenciá-la — abafando-a, ou até tentando parar de pensar em qualquer coisa. Mas um princípio central da meditação vipassana, a ensinada no centro, é o contrário: deixe o barulho acontecer. Como explica o mestre budista Steve Hagen em seu conciso guia *Meditation: Now or Never* [Meditação: agora ou nunca]:

nós não tentamos nos livrar à força dos sentimentos, pensamentos e expectativas que nascem em nossa mente. Não tentamos forçar nada para dentro ou para fora da mente. Em vez disso, deixamos as coisas subirem e descerem, irem e virem, serem, simplesmente [...]. Em certos momentos da meditação, estaremos relaxados; em outros, nossas mentes estarão agitadas. Não buscamos atingir um estado de relaxamento ou afastar o que agita e distrai nossa mente. Isso seria só mais agitação.

Esse é o primeiro grande passo rumo ao desapego: aprender a enxergar os pensamentos e os sentimentos que passam como se fôssemos espectadores, e não protagonistas. Examinando muito de perto, essa ideia pode dar vertigem, porque observar seus processos mentais é, em si, um processo mental; é fácil sentir-se preso em uma espécie de círculo infinito.

Felizmente, não é preciso resolver esse quebra-cabeça para praticar meditação. A técnica, como Howard explicou, consiste simplesmente em retomar a respiração, toda vez que você perceber que se deixou levar por uma narrativa ou uma emoção. Na manhã seguinte, durante a palestra diária dos mestres, ele citou o místico católico São Francisco de Sales, praticante da meditação cristã: “Volte a seu interior de modo suave. E mesmo que você não faça outra coisa durante uma hora inteira a não ser voltar a seu interior mil vezes, perdendo-se de novo a cada vez, sua hora terá sido bem empregada”. Desapego não é apenas isso, e há muito mais no budismo, é bom ressaltar, que o desapego. Mas ele começa por aí.

Fica mais fácil entender isso quando você percebe que o budismo, ainda que hoje o vejamos como uma religião, na origem era mais uma abordagem para o estudo da psicologia. O principal texto psicológico budista, o *Abhidhamma*, é um volume extremamente complicado de listas, subitens e discussões técnicas. Mas uma de suas lições mais simples é o conceito de que a mente pode ser vista, sob muitos aspectos, como um dos sentidos, tanto quanto a visão, a audição, o olfato, o tato e o paladar. Da mesma forma que os odores chegam a nós pela “porta sensorial” do nariz, e os sabores pela porta sensorial da língua, também é possível ver a mente como uma espécie de porta sensorial, ou como uma tela onde os pensamentos são projetados, como as imagens em um cinema.

Não costumamos pensar assim sobre os pensamentos. Afinal de contas, sons, odores e sabores são apenas sons, odores e sabores, mas costumamos ver os *pensamentos* como algo muito mais importante: por virem de dentro de nós, parecem mais essenciais, a expressão de nosso eu mais íntimo. Mas será que isso é mesmo verdade? Quando você começa a meditar, logo fica evidente que os pensamentos — e, a propósito, as emoções — borbulham da mesma forma incontrolável e espontânea com que o ruído chega aos ouvidos, o cheiro ao nariz etc. Eu não posso resolver não pensar, da mesma forma que não posso resolver não sentir frio toda manhã, quando o despertador toca às cinco e meia — ou, já que estamos falando disso, da mesma forma que não posso resolver não ouvir o alarme.

Enxergar os pensamentos como similares aos outros cinco sentidos torna o desapego muito mais fácil de atingir como meta. Na analogia mais usada pelos budistas contemporâneos, a atividade mental começa a se parecer com o tempo — como os períodos nublados e de sol, de tempestades e nevascas, indo e vindo. Nessa analogia, a mente é o céu, e o céu não se apega a determinadas condições meteorológicas, nem tenta se livrar das “más”. O céu existe, apenas. Nisso, os budistas vão além dos estoicos, que às vezes parecem apegados a certos estados mentais, especialmente a tranquilidade. O estoico ideal adapta seu pensamento para não se deixar perturbar por circunstâncias indesejáveis; o budista perfeito vê o pensamento, em si, apenas como um conjunto de circunstâncias, entre outros, a ser observado acriticamente.

Ainda mais desafiador que a prática do desapego em relação a pensamentos e emoções que passam é praticá-lo em presença da dor física. Não fazer juízos sobre o sofrimento, enquanto se sofre, parece um absurdo. Mas é nesse ponto que, nos últimos anos, têm se acumulado algumas das evidências científicas mais fortes em favor do desapego. Alguns budistas, como Barry Magid, poderiam criticar a ideia subjacente de que os benefícios da meditação precisem ser cientificamente “provados”. De qualquer forma, as conclusões da ciência são interessantes — sobretudo no caso de uma série de experiências realizadas em 2009, na Universidade da Carolina do Norte, por um jovem psicólogo chamado Fadel Zeidan.

Zeidan queria testar os efeitos da meditação sobre a capacidade individual de suportar a dor física. Assim, com revigorante simplicidade, decidiu machucá-las. Sua pesquisa usou leves choques elétricos — descargas que não chegavam a ferir, mas fortes o suficiente para provocar espasmos nos membros —, pedindo aos participantes que dessem notas à experiência subjetiva da dor. Parte deles recebeu, nos dias seguintes, três aulas de vinte minutos sobre a meditação atenta, em que se mostrou como desenvolver uma consciência acrítica dos

pensamentos, das emoções e das sensações. Quando lhes deram novos choques elétricos, os que usaram as técnicas de meditação relataram uma redução significativa da dor (numa experiência semelhante da equipe de Zeidan, usando tomografias do cérebro e uma chapa quente para provocar dor, a meditação parece ter provocado menos dor aos participantes; essa redução ia de 11% a 93%). Um crítico pode retrucar que a meditação apenas serviu de distração, dando aos voluntários outra coisa em que focar. Zeidan fez um grupo realizar contas matemáticas antes de levar os choques. Essa distração, de fato, fez algum efeito, mas nem de longe como a meditação. E, ao contrário das contas, as aulas de meditação reduziram o nível de dor mesmo quando os participantes não meditaram ativamente durante os choques.

“Foi meio bizarro para mim”, disse Zeidan. “Eu estava intensificando os choques em quatrocentos ou quinhentos miliampères, e os braços dos voluntários sacudiam para a frente e para trás, porque a corrente estava estimulando um nervo motor.” Mesmo assim, a avaliação de dor deles continuava baixa. Zeidan acredita que a meditação “lhes ensinou que distrações, sentimentos e emoções são momentâneos, [e] não exigem um rótulo ou um juízo, porque o momento já passou. Com o treinamento de meditação, eles reconhecem a dor, dão-se conta dela, mas a deixam passar. Aprendem a focar a atenção de volta ao presente”. Se você já segurou com força o braço da cadeira do dentista, na expectativa da dor iminente que nunca acontece de verdade, sabe que boa parte do problema é o apego a pensamentos sobre a dor, o medo de que ela ocorra e a batalha interna para evitá-la. No laboratório de Zeidan, o foco desapegado na experiência da dor, propriamente dita, tornou a experiência muito menos incômoda.

À medida que os dias passavam na Sociedade Vipassana de Meditação, no entanto, meus apegos só pareciam se tornar cada vez mais intratáveis. No segundo dia, as letras de música tinham desaparecido, mas no lugar apareceram irritações mais obscuras. Gradualmente, comecei a tomar consciência do jovem sentado logo atrás de mim, à esquerda. Eu o notara assim que ele entrou no salão de meditação, e naquela hora um flash de aborrecimento passou pela minha cabeça: havia algo nele, em particular a barba, que me marcou como calculadamente desleixado, como se quisesse dizer algo com aquilo. Dava para ouvir sua respiração, o que naquele momento também estava começando a me irritar. Parecia estudado, artificial, algo teatral. Minha irritação aos poucos aumentava — uma reação que me pareceu totalmente razoável e proporcional. Minha mente fervilhava em silêncio: quanto desprezo o barbudo meditabundo devia ter por mim para decidir estragar de propósito a serenidade da minha meditação, para se comportar de forma tão abominável?

Acontece que os veteranos de retiros têm um nome para esse fenômeno. Eles o chamam de “vingança vipassana”. Na calma, pequenas irritações são ampliadas a ponto de se tornarem campanhas abertas de ódio; a mente é tão condicionada a apegar-se a narrativas que se agarra a qualquer uma que esteja disponível. Estar no retiro me separou temporariamente das razões reais de infelicidade na minha vida. Então, aparentemente, eu estava inventando novas. Na hora de me enfiar na cama, à noite, eu ainda estava elucubrando a respeito do homem que respirava alto. Acabei por desistir da vingança — mas só porque, exausto, caí num sono sem sonhos.

Uma das objeções mais óbvias ao desapego como modo de vida é que parece muito passivo. Certo, pode ser um jeito de relaxar, mas não poderia levar você a não realizar nada? O monge budista que passa décadas meditando pode estar em harmonia com o universo, mas isso não significa que o resto de nós deva querer imitá-lo. O raciocínio é que o apego é, antes de tudo, a única coisa que motiva as pessoas a realizar algo de valor. Se você não tivesse apego às coisas de uma certa maneira, em vez de outra — e a certas emoções, em vez de outras — por que você tentaria crescer na profissão, melhorar sua situação material, criar filhos ou mudar o mundo? Há, no entanto, uma resposta convincente a esse argumento. Assim como o conceito estoico de aceitação não acarreta necessariamente resignação, o desapego budista pode ser um modo prático e rigoroso de realizar atividades de valor. Para entender como, pense na mais comum e frustrante barreira às realizações: a praga quase universal da procrastinação.

Você já conhece, provavelmente, essa verdade: a maior parte dos conselhos contra a procrastinação não funciona, ou pelo menos não funciona por muito tempo. Os livros motivacionais, as fitas e os seminários podem animá-lo por um breve período de tempo, mas esse sentimento logo passa. Listas de metas ambiciosas e sistemas de recompensas parecem uma ótima ideia quando você as cria, mas já envelheceram no dia seguinte; slogans inspiradores em pôsteres e xícaras de café perdem rapidamente a capacidade de inspirar. A procrastinação logo toma conta de novo, às vezes é mais forte do que antes. Um cínico poderia dizer que é assim que os palestrantes motivacionais e os autores de autoajuda garantem uma renda razoável: se seus produtos proporcionassem bem-estar duradouro, a clientela voltaria muito menos.

O problema com todos os truques e dicas motivacionais, porém, é que eles não tratam, em absoluto, de “como fazer as coisas”. Eles tratam de como *se sentir disposto* a fazer as coisas. “Se sentirmos a emoção certa, podemos fazer *qualquer*



coisa!” diz Tony Robbins, autor de *Desperte seu gigante interior*, tema que é a ideia fixa de seus livros e palestras (nos seminários motivacionais de Robbins, os participantes são convidados a acordar andando descalços sobre brasas). Como vimos, porém, as ideias que os gurus de autoajuda expressam de forma tão hiperbólica costumam ser versões radicais daquilo que pensa o resto de nós. A resposta mais comum à procrastinação é, de fato, tentar “sentir a emoção certa”: tentar motivar-se a continuar a trabalhar.

O problema é que *ter vontade* de agir e *realmente* agir são duas coisas diferentes. Uma pessoa atolada até o pescoço na procrastinação pode dizer que não consegue trabalhar, mas na verdade quer dizer que não consegue sentir vontade de trabalhar. A escritora Julie Fast, autora de livros sobre a psicologia da depressão, observa que, mesmo quando uma pessoa está deprimida a ponto de não conseguir sair da cama de manhã — algo que ela sentiu na própria pele —, é mais correto dizer que ela não consegue *sentir vontade* de sair da cama. Não se deve depreender daí que os procrastinadores, ou aqueles em depressão profunda, devam simplesmente arregaçar as mangas e superar isso. Na verdade, se está enfatizando nossa tendência a confundir a ação com a vontade de agir, e a maior parte das técnicas motivacionais é criada para mudar como você *se sente*. Essas técnicas se baseiam, em outras palavras, em uma forma de apego — em reforçar seu investimento num tipo específico de emoção.

Isso às vezes pode ajudar. Mas às vezes simplesmente não dá para se forçar a sentir vontade de agir. Nessas situações, conselhos motivacionais podem piorar as coisas, ao reforçar, de forma sub-reptícia, a ideia de que é preciso estar motivado antes de agir. Ao incentivar o apego a um determinado estado emocional, se está na verdade acrescentando uma barreira entre você e seu objetivo. O subtexto é que, se você não se sente animado e satisfeito em relação ao trabalho, então você não consegue trabalhar.

Em compensação, adotar uma posição desapegada em relação à procrastinação começa com uma pergunta diferente: quem disse que, para começar a fazer algo, você precisa esperar até “sentir vontade”? Dessa perspectiva, o problema não é estar desmotivado; é imaginar que você precise se sentir motivado. Se você for capaz de enxergar como algo passageiro seus pensamentos e emoções sobre aquilo que está adiando, vai perceber que a relutância em relação ao trabalho não é algo que precise ser erradicado, ou transformado em positividade. Você pode coexistir com ela. Você pode reconhecer a vontade de adiar, e agir assim mesmo.

É esclarecedor observar, neste ponto, o quão raramente os rituais diários e as rotinas de trabalho de artistas e escritores prolíficos — gente que produz muito — incluem técnicas para “se motivar” ou “se inspirar”. Bem ao contrário,

eles tendem a dar ênfase à mecânica do processo de trabalho, concentrando-se não em criar o estado de espírito ideal, mas em realizar certas atividades físicas, independentemente do humor. Anthony Trollope escrevia três horas todas as manhãs, antes de ir para seu trabalho como diretor nos correios; se dentro desse período de três horas ele terminasse um romance, simplesmente começava outro (Trollope escreveu 47 romances ao longo da vida). Da mesma forma, as rotinas de quase todos os escritores famosos, de Charles Darwin a John Grisham, atribuem grande importância a fixar uma determinada hora para começar, ou um número de horas para trabalhar, ou um número de palavras a escrever. Esses rituais dão uma estrutura sobre a qual trabalhar, esteja ou não presente a vontade, a motivação ou a inspiração. Eles permitem trabalhar em meio a emoções negativas ou positivas, em vez de deixar-se distrair pelo esforço de cultivar apenas as positivas. Certa vez, o artista plástico Chuck Close disse, numa frase memorável: “Inspiração é para amadores. O restante de nós simplesmente comparece ao trabalho”.

A abordagem psicológica que exprime melhor os benefícios práticos do desapego é a terapia Morita, escola fundada no início do século XX pelo psicólogo japonês Shoma Morita. Chefe da psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade Jikei, em Tóquio, Morita sofreu forte influência do budismo, e em particular de sua visão de pensamentos e emoções como meteorologia mental — coisas que acontecem e com as quais podemos coexistir pacificamente. Morita dizia: “Minha forma de fazer as coisas é simples. Não é necessário fazer esforços impossíveis quando não se está bem. Em suma, quando você está aborrecido, fique aborrecido e diga: ‘Sim, e o que devo fazer?’”.

Um praticante atual da terapia Morita, Gregg Krech, exprimiu assim essa abordagem original:

Muitos métodos terapêuticos ocidentais focam na tentativa de conseguir administrar ou alterar nosso estado de espírito. Isso se baseia na presunção de que, se nossos sentimentos puderem ser alterados [ou] aliviados, teremos mais condições de viver vidas plenas e úteis; nossos sentimentos é que nos refreariam... [Mas] é correto presumir que devemos “superar” o medo para pular do trampolim na piscina, ou reunir coragem antes de convidar alguém para sair? Se fosse assim, a maioria de nós ainda estaria esperando para fazer essas coisas. Nossa experiência de vida ensina que não é preciso alterar nossos sentimentos para agir [...]. Tendo aprendido a aceitar nossos sentimentos, descobrimos que dá para agir sem mudar nosso estado de espírito.

Podemos ter medo, e agir mesmo assim.

Ao fim do quarto dia na Sociedade Vipassana de Meditação, as coisas tinham melhorado bastante. A respiração do barbudo não incomodava mais. Todos parecíamos adaptados aos horários que governavam nosso despertar, adormecer, meditar e comer; aquilo que antes nos parecia rígido e militarista agora nos acalentava ao longo do dia. Na verdade, eu estava começando a *gostar* de meditar — até a meditação caminhante, que envolvia mover-se num ritmo glacial pelo salão de meditação, tentando subdividir a sensação de cada passo em seus componentes — “levantar”, “mover” e “posicionar” — e que no início eu achava uma perda de tempo. Em intervalos ocasionais, quando eu conseguia me embrenhar nos caminhos do bosque atrás do centro de meditação, eu me dava conta de quanto estava hipersintonizado com o ambiente à minha volta: o ruído de cada galho esmagado soava como um diamante lapidado. Ao mesmo tempo, a comida vegetariana que nos serviam na sala de jantar — cozidos de lentilha indefiníveis, pasta de amendoim em bolachas de centeio, esse tipo de coisa — começou a parecer deliciosa. Descobri subsabores sutis que nunca imaginei que a pasta de amendoim pudesse esconder. O pôr do sol do inverno de Massachusetts, visto da varanda principal da casa, muitas vezes era tão bonito que quase doía. À noite, meu sono era profundo como nunca na vida.

E aí as coisas desandaram. Sem que eu notasse o momento exato da mudança, o silêncio do salão de meditação tornou-se uma mistura de sala de tribunal e câmara de tortura. Por horas a fio, eu era assaltado por baterias de pensamentos negativos e sentimentos a eles associados — de ansiedade, culpa, preocupação, hostilidade, aborrecimento, impaciência e até terror —, como se durante anos eles estivessem tomando corpo, invisíveis, esperando a hora de atacar. Acima de tudo, eram sentimentos de autocrítica. Subitamente me dei conta — e por algum motivo de uma vez só — dos incontáveis momentos em minha vida em que agi mal em relação a outras pessoas: meus pais, minha irmã, meus amigos, namoradas ou colegas. Muitos desses momentos eram relativamente pequenos na ordem natural das coisas — palavras grosseiras, relacionamentos malcuidados —, mas me encheram de tristeza. Meses depois, topei com textos budistas dando a entender que esse é um conhecido passo inicial de “acesso ao insight”, estágio pelo qual, tradicionalmente, quem medita tem que passar: é chamado “incorporação da causa e do efeito” e tem a ver com a percepção nova de como suas atitudes sempre têm consequências. A dor que vem junto com essas descobertas, do ponto de vista budista, é uma coisa boa; é

o solo fértil em que a compaixão pode criar raízes.

Depois de mais ou menos um dia inteiro assim, porém, comecei a notar uma coisa: na minha cabeça, a situação estava longe do silêncio ou do relaxamento. E, no entanto, meu esforço constante para voltar a focar em minha respiração — ou evitar me apegar a pensamentos e emoções — parecia estar fazendo efeito. O ponto de vista em minha atividade mental sofrera uma mudança sutil, como se eu tivesse galgado dois degraus numa escada para ver as coisas de cima. Eu estava menos envolvido com elas. Shoma Morita diria que eu estava começando a vê-las como meras ocorrências mentais, que eu devia perceber sem fazer juízos. Muitos dos meus pensamentos eram relativos ao passado ou ao futuro, mas eu não estava mais viajando em devaneios ou lembranças desagradáveis; eu estava totalmente presente, ali no travesseiro, assistindo ao espetáculo com algo mais próximo do interesse que do pânico. Em alguns mosteiros na tradição zen, um monge tem a tarefa de se esgueirar por trás de seus colegas, para bater neles com um bastão de madeira fino, ou *keisaku*, exatamente para trazê-los a esse estado de presença absoluta. Na Sociedade Vipassana de Meditação, não se bate nas pessoas, mas eu senti como se alguém tivesse batido. Eu estava observando minha própria mente com total atenção.

A parte mais estranha, porém, e a parte mais difícil de descrever em palavras, era a questão *de onde* eu estava assistindo tudo isso. Se eu deixara de me misturar a meus pensamentos, qual era o ponto de observação? De lugar algum? De toda parte? Senti como se tivesse pulado no vazio. Lembrei minha conversa com Adina no táxi, e o conselho de Pema Chödrön sobre “relaxar na falta de chão de nossa situação”. Subitamente eu me dei conta de que passara minha vida toda me agarrando desesperadamente a pensamentos, tentando evitar cair no vazio que existe por trás deles. Só que agora eu estava no vazio, e não havia nada terrível a respeito dele. Quando o retiro estava chegando ao fim, descobri, para minha surpresa, que eu não queria que ele acabasse; eu ficaria, facilmente, mais uma semana. Mais que isso, senti-me cercado de amigos. Embora eu não tivesse trocado palavras com quase nenhum dos demais participantes — e fosse incapaz de reconhecê-los na rua, já que passamos o tempo todo olhando para o chão —, um sentimento tangível de comunhão florescera no salão de meditação. Quando o gongo soou, indicando que podíamos falar de novo, o papo-furado soou deslocado e sem jeito; era como se estivesse atrapalhando o companheirismo.

“Bom, foi...”, disse Adina, recaindo no silêncio, quando a encontrei na varanda, enquanto nos preparávamos para ir embora. Encapsular a semana em meia dúzia de palavras parecia banal.

“Sei o que você quer dizer”, respondi.

Quando voltei a Nova York de trem, cheguei com a cabeça latejando de

dor: os ruídos normais do cotidiano eram demais para minha mente adaptada ao silêncio. Ver quantos e-mails aguardavam na caixa de entrada não ajudou. Mas os pensamentos estressados, de fato, foram embora mais rapidamente que antes. Parecia que eu estava conseguindo conviver com um pouco de mau tempo.

Tudo isso é só uma pequena parte da visão radical do budismo em relação à psicologia. Mas é um ponto central de qualquer abordagem “negativa” da felicidade: raramente é recomendável lutar para mudar o tempo. “Uma mente clara é como a lua cheia no céu”, disse certa vez Seung Sahn, mestre zen coreano da velha guarda, numa palestra nos Estados Unidos nos anos 1970. “Às vezes as nuvens vêm cobri-la, mas a lua continua ali atrás. As nuvens passam, e então a lua brilha com força. Então não se preocupem com uma mente clara; ela continua lá. Quando o pensamento vem, a mente clara está por trás. Quando o pensamento vai embora, resta apenas a mente clara. O pensamento vem e vai, vem e vai. Não se apegue ao ir e vir.” E se isso não bastasse para fazer a plateia se dar conta de que não é preciso se apegar a narrativas mentais, que é possível optar por observar os próprios pensamentos e sentimentos sem fazer juízos, e assim encontrar a paz por trás do pandemônio? “Nesse caso”, Seung Sahn gostava de dizer, “lhe darei trinta golpes de bastão!”

#### 4. Obcecado por metas

*Quando não adianta tentar controlar o futuro*

*Futuro, substantivo masculino. Período de tempo em que nossos negócios prosperam, nossos amigos são sinceros e nossa felicidade está garantida.*

Ambrose Bierce, *O dicionário do diabo*

Em 1996, aos 28 anos, um americano de Indiana chamado Christopher Kayes comprou um pacote para um trekking no Himalaia, em uma agência de turismo de aventura. Sua intenção, que hoje soa irônica, era dar um tempo para relaxar. Uma carreira desgastante como operador da bolsa, primeiro, e como consultor de empresas, depois, o deixara estafado. Kayes sempre se interessou pela psicologia do mundo dos negócios. Decidiu, então, que ia fazer um doutorado em comportamento organizacional. Para isso, ele precisava de tempo livre, e quando viu numa revista de turismo um anúncio de uma expedição a pé por trilhas no Nepal, lhe pareceu a resposta ideal. Quando aterrissou em Katmandu, como lembraria tempos depois, ele estava à procura de uma “imersão revigorante na cultura nepalesa”, cercado pela beleza do Himalaia. Mas o que Kayes encontrou nas montanhas foi um quebra-cabeça psicológico perturbador, que viria a dominar sua vida pelos anos seguintes.

Quando Kayes e seus companheiros de trilha estavam explorando o sopé do monte Everest, acampando em tendas à noite, um desastre de proporções históricas estava ocorrendo perto do pico. Quinze alpinistas morreram no Everest naquela temporada de escaladas, oito deles num único período de 24 horas que, desde então, entrou para os anais do montanhismo, em grande parte

por causa do best-seller *No ar rarefeito*, do jornalista e alpinista Jon Krakauer, um dos que estavam na montanha naquele dia. Kayes encontrou pessoalmente alguns dos alpinistas e guias que sobreviveram ao desastre — homens exaustos, de olhos fundos, emergindo atordoados, lutando para entender o que ocorrera.

Até mesmo na era moderna das expedições comerciais ao Everest, em que qualquer um com dinheiro o bastante e conhecimentos básicos de escalada pode pagar para ser transportado ao cume, ainda não é tão incomum que se morra na tentativa. O que tornou o desastre de 1996 tão arrepiante — além do grande número de mortos — foi o fato de ter parecido tão único e inexplicável. O tempo no pico não estava mais perigoso que de costume. Não houve avalanches súbitas durante o período em que a maioria dos escaladores pereceu. Todos os clientes pagantes eram suficientemente treinados para a missão. *No ar rarefeito*, de forma polêmica, atribuiu a tragédia, em parte, à teimosia e à arrogância de Anatoli Boukreev, um guia de montanha cazaque. Há algumas evidências em favor dessa tese, mas no fim das contas ela também é uma explicação insatisfatória. A categoria dos montanhistas tende à teimosia e à arrogância, e mesmo assim desastres da escala do ocorrido no Everest em 1996, felizmente, são raros.

No fim, o ocorrido naquele ano parecia mais uma epidemia de irracionalidade em massa — um episódio que chegou ao apogeu por volta do meio-dia de 10 de maio no Hillary Step, uma parede de pedra apenas 90 metros abaixo do cume, num momento que se tornou conhecido como “o engarrafamento”. Equipes da Nova Zelândia, dos Estados Unidos e de Taiwan — 34 alpinistas ao todo — tentaram ao mesmo tempo a última etapa da ascensão naquele dia, do Acampamento Quatro, a 7900 metros, para o cume, a quase 8900 metros. Os esforços dos americanos e dos neozelandeses foram coordenados, de forma a garantir um avanço suave montanha acima e abaixo. Mas os alpinistas taiwaneses descumpriram um acordo para não subir no mesmo dia, e uma equipe de guias precursores não fixou cordas de segurança no Hillary Step, como havia sido combinado. O resultado é que o avanço suave logo se tornou um gargalo.

O timing é uma das variáveis mais importantes em qualquer ataque ao pico do Everest. Por isso, os alpinistas costumam seguir “períodos de rotação” rígidos. Um montanhista que sai do Acampamento Quatro à meia-noite deve chegar ao cume até meio-dia ou pouco mais. Mas se não conseguir chegar no período de rotação programado — que deve ficar entre meio-dia e duas da tarde, dependendo das condições do tempo e da atitude do chefe da expedição em relação ao risco —, é essencial renunciar à tentativa e voltar. Do contrário, o risco é o alpinista ficar sem garrafas de oxigênio e enfrentar o tempo mais

perigoso do Everest na escuridão. Mesmo assim, diante do engarrafamento no Hillary Step, as equipes persistiram, ignorando os períodos de rotação. De volta ao Acampamento Quatro, o montanhista americano Ed Viesturs assistiu de telescópio ao lento progresso dos alpinistas, e mal pôde crer no que viu. Lembra-se de ter pensado, cada vez mais alarmado: “Eles já estão escalando há horas e ainda não estão no cume. Por que ainda não deram meia-volta?”.

Depois das duas da tarde, o limite seguro do período de rotação, membros das três equipes continuaram a chegar ao topo durante mais duas horas. O último foi Doug Hansen, um funcionário dos correios do estado de Washington que era um dos clientes da expedição neozelandesa, pouco depois das quatro horas, um horário incrivelmente tardio. Um ano antes ele já escalara o Everest, mas fora forçado a dar meia-volta a algumas dezenas de metros do topo. Dessa vez, ele não desceria de regresso. Como outros sete, foi pego em nevascas intensas quando escureceu, o que tornou impossível se orientar na montanha e fez a temperatura cair a quarenta graus abaixo de zero. Eles agonizaram sem serem alcançados pelas tentativas desenfreadas de resgate que salvaram as vidas de tantos outros escaladores. Anos depois da transformação do Everest em um objetivo factível tanto para amadores quanto para profissionais, 1996 testemunhou a maior taxa de mortalidade da história da montanha. E até hoje ninguém sabe direito por quê.

Ninguém a não ser, talvez, Chris Kayes. Pode parecer que um operador da bolsa transformado em especialista em comportamento organizacional teria pouco a contribuir para a análise de um desastre na montanha. Mas quanto mais Kayes descobria sobre o que ocorrera, acompanhando o caso mesmo depois de voltar para casa, mais isso o lembrava de um fenômeno que testemunhara constantemente entre os homens de negócios. Kayes suspeitava que os alpinistas do Everest haviam sido “atraídos para a destruição por sua paixão por objetivos”. Sua hipótese era de que quanto mais eles se obcecavam pelo fim — o êxito de atingir o cume —, mais essa meta se tornava não apenas um objetivo exterior, mas parte de suas próprias identidades, da percepção de si mesmos como guias bem-sucedidos ou amadores com grandes feitos. Se esse palpite a respeito dos alpinistas estivesse certo, seria cada vez mais difícil para eles renunciar a sua meta, apesar das evidências crescentes de que seria suicida. Na verdade, Kayes estava convencido de que essas evidências crescentes só teriam *reforçado* a determinação dos alpinistas de não dar meia-volta. A escalada se tornaria não mais uma mera luta para chegar ao cume, mas para preservar seu senso de identidade. Em teologia, o termo “teodiceia” é usado para se referir ao esforço para manter a fé em um Deus benevolente, apesar da prevalência do mal no mundo; a expressão é usada ocasionalmente para descrever o esforço para



manter qualquer crença a despeito de evidências em contrário. Tomando emprestado o termo, Chris Kayes batizou de “metodiceia” a síndrome que ele havia identificado.

Em seus anos no mundo corporativo, Kayes se sentia incomodado ao ver o estabelecimento de metas adquirir o status de dogma religioso entre seus colegas. A situação não mudou muito desde então. Há uma crença geral de que a marca de um líder é a disposição de estabelecer metas grandes e audaciosas para sua organização, e então concentrar todos os recursos em alcançá-las. Os empregados, enquanto isso, são incentivados, e às vezes obrigados, a definir seus próprios objetivos pessoais no trabalho, muitas vezes sob a forma de metas “Smart” (sigla em inglês para “específicos, mensuráveis, alcançáveis, realistas e temporais”). Vários livros de autoajuda defendem metas ambiciosas e altamente detalhadas como a chave-mestra para uma vida satisfatória e bem-sucedida: “Daqui a um ano estarei casado com a mulher dos meus sonhos/ sentado na varanda da minha casa de praia/ ganhando trinta mil por mês!”. Um dos propagandistas mais apaixonados dessa prática, Brian Tracy — em seu livro *Metas: Como conquistar tudo o que você deseja, mais rápido do que jamais imaginou* — insiste que “viver sem metas claras é como dirigir em névoa cerrada... metas claras lhe permitem pisar no acelerador da sua própria vida e avançar rapidamente”.

E no entanto Kayes não podia deixar de pensar que frequentemente as coisas não aconteciam assim. Uma meta comercial era fixada, anunciada e geralmente recebida com entusiasmo. Então surgiam evidências de que ela não era razoável — e como resposta vinha a metodiceia. As evidências negativas eram reinterpretadas como uma razão para investir *mais* esforço e recursos na busca daquela meta. E, sem nenhuma surpresa, as coisas davam ainda mais errado. Kayes achava que algo parecido tinha acontecido no Everest em 1996.

Hoje Chris Kayes é professor de ciência da administração na Universidade George Washington, em Washington, D.C. Como tem percorrido o circuito das palestras nos últimos anos, usando o Everest como metáfora para tudo que dá errado com nossa obsessão por metas, muitas vezes ele se viu ferindo suscetibilidades. Um estudante russo lhe deu uma lição de moral curta e grossa por e-mail: “Um homem ou uma mulher de negócios não deve estudar temas tão carregados de tragédia e emoção. Questões de tragédia e os dilemas da existência humana devem ser deixados aos poetas, aos romancistas e aos dramaturgos. Esses temas não têm nada a ver com as razões pelas quais estudamos a liderança nas organizações”. Mas Kayes não podia abandonar o tema. Disse-me ele: “Dizer que eu penso todos os dias no desastre do Everest provavelmente não está errado. É quase como se fosse uma morte na minha família. ‘Assombrado’ é definitivamente a melhor definição”. Há evidências

convincentes em favor da hipótese de Kayes a respeito do que aconteceu na montanha escondidas em um estudo de psicologia realizado em 1963 e praticamente esquecido. Os participantes do estudo eram montanhistas profissionais, realizando uma expedição ao Everest.

Naquele ano, dezessete alpinistas estavam tentando se tornar os primeiros americanos a chegar ao topo, e um psicólogo chamado James Lester se deu conta de que a expedição apresentava uma oportunidade ideal para investigar o que levava as pessoas a tentar feitos tão ambiciosos e perigosos. Com verba da Marinha americana, Lester e um punhado de colegas reuniram os montanhistas em Berkeley, na Califórnia, onde foram submetidos a uma série de testes de personalidade. Então — demonstrando um comprometimento incomum com sua pesquisa —, Lester trocou a ensolarada Califórnia pelo monte Everest, acompanhando os alpinistas até o Acampamento Dois, a 6400 metros. Ali, ele submeteu os alpinistas e os guias xerpas a novos testes. Em seu livro *O desafio da liderança: Aprendendo com o desastre do Everest*, Chris Kayes relata a conclusão básica de Lester a respeito do escalador típico do Everest: alguém que demonstrava “considerável inquietação, aversão à rotina, desejo de autonomia, tendência a ser dominante em relações pessoais e falta de interesse na interação social pela interação. A percepção da necessidade de realização e independência era muito elevada”. Nada que surpreenda. Lester confirmou uma obviedade: que alpinistas tendem a ser solitários dominadores com pouco respeito às convenções sociais. Mas descobertas mais fascinantes brotariam dos diários que Lester pediu aos alpinistas que escrevessem durante todo o período de três meses de preparação e realização da expedição ao cume da montanha.

No caminho para o acampamento-base, a equipe americana dividiu-se em dois grupos discordantes, cada um com uma ideia muito diferente quanto à melhor maneira de chegar ao topo. O grupo maior preferia a rota mais convencional, via face sul, uma passagem varrida por fortes ventos, o que a deixava relativamente livre de neve. Mas um grupo menor preferia uma abordagem pela aresta oeste (ainda hoje, numa mórbida aberração estatística, a taxa de fatalidades da aresta oeste é de mais de 100%, o que significa que, por aquele caminho, mais pessoas morreram do que atingiram o cume). Ao comentar a diferença de opinião entre os alpinistas, Lester certificou-se de que os diários incluíssem atualizações regulares sobre o otimismo ou pessimismo de cada um em relação à rota escolhida.

Uma análise subsequente dos diários revelou um padrão inesperado. À medida que se aproximava o dia da tentativa até o cume, o otimismo do grupo da aresta oeste começou a diminuir rapidamente, substituído por uma corrosiva sensação de incerteza. Até aí, nenhuma surpresa, uma vez que aquela rota não

havia sido tentada. Mas à medida que aumentavam a incerteza e o pessimismo em relação à opção pela aresta oeste, mais firme era o propósito de segui-la. Ou, nas palavras de Kayes: “Quanto mais inseguros os alpinistas se sentiam em relação a suas possibilidades de sucesso em atingir o cume, mais se tornava provável que eles investissem em sua estratégia particular”. Um círculo bizarro e autossustentado tomou conta: integrantes da equipe buscariam ativamente informações negativas em relação ao objetivo — evidências, por exemplo, de tempo ruim, que tornaria a aresta oeste ainda mais arriscada —, o que aumentaria a sensação de incerteza. Mas daí, num esforço para se livrar da incerteza, os alpinistas aumentavam o investimento emocional em sua decisão. Como se o objetivo tivesse se tornado parte de suas identidades e, assim, a incerteza em relação a ele ameaçasse não apenas o projeto, mas a eles mesmos como indivíduos. Tamanha era a ânsia de eliminar esses sentimentos de incerteza que eles se agarravam cada vez mais a um plano claro, firme e específico que lhes dava uma sensação de certeza em relação ao futuro — muito embora o plano parecesse cada vez mais temerário. Eles estavam sob o domínio total da “metodicéia”.

A expedição de 1963 — ainda que isso estrague a limpidez da argumentação de Kayes — teve um final feliz: os alpinistas da aresta oeste levaram adiante seu plano perigoso e sobreviveram. Enquanto isso, um número grande demais de protagonistas do drama de 1996 morreu para que saibamos exatamente até que ponto a culpa foi dos mesmos processos mentais. Mas Beck Weathers, um dos pagantes da expedição daquele ano, que foi duas vezes dado como morto na montanha — ele perdeu o nariz e vários dedos por causa do congelamento, ao se arrastar de volta ao acampamento —, disse considerar essa ideia plausível. Ele faria a seguinte reflexão: “Você pode buscar seus objetivos excessivamente. Você pode se tornar obcecado pelas metas”.

Montanhistas, é claro, não usam a linguagem corporativa de metas e objetivos. Mas quando eles se referem à “febre do cume” — aquele magnetismo estranho, e às vezes fatal, que certos picos parecem exercer sobre a mente dos alpinistas —, eles estão identificando, intuitivamente, algo parecido: o comprometimento com uma meta que destrói os que lutam em excesso para atingi-la, como as sereias atraindo os marinheiros para as pedras. Ed Viesturs, que assistiu pelo telescópio à tragédia de 1996, usou palavras vívidas para se referir a essa atração:

Quando você está lá em cima, já passou anos treinando, meses se preparando, semanas escalando, e o cume está ao alcance dos seus olhos, e

you know — no fundo da sua mente, você está dizendo: “É melhor voltar, porque está tarde, vamos ficar sem oxigênio...”. Mas você está vendo o cume, e ele o atrai. E para muitas pessoas é tão magnético que elas tendem a violar as regras e subir. Num dia bom, você consegue se safar. Num dia ruim, você morre.

Se alguma vez você leu um livro popular sobre a importância de planejar o futuro, é quase certo que tenha encontrado alguma referência — provavelmente várias — à Pesquisa de Metas de Yale. Trata-se de uma descoberta, hoje lendária, sobre a importância de estabelecer planos detalhados para sua vida: é mencionada no supracitado *Metas*, de Brian Tracy, mas também em dezenas de outras obras, desde as pseudoacadêmicas (livros com títulos como *Os fundamentos psicológicos do sucesso*) às mais populares (o manual de administração *Treine sua equipe e massacre a concorrência*). O essencial da pesquisa é o seguinte: em 1953, pesquisadores perguntaram a formandos da Universidade Yale se eles tinham ou não formulado por escrito metas específicas para o restante de suas vidas. Só 3% deles disseram que tinham. Duas décadas depois, os pesquisadores localizaram a turma de 53, para ver o que era de suas vidas. Os resultados foram inequívocos: os 3% de formandos com metas escritas tinham juntado uma fortuna financeira maior que os outros 97% somados. É uma descoberta de cair o queixo, e uma poderosa lição para qualquer jovem que sonha em apenas levar a vida. Não surpreende, portanto, que tenha alcançado status de lenda no mundo da autoajuda e em muitos setores da vida corporativa. O único problema com ela é que, de fato, é uma lenda: a Pesquisa de Metas de Yale nunca aconteceu.

Alguns anos atrás, um jornalista da revista de tecnologia *Fast Company* decidiu retrair a origem da suposta pesquisa. Quando ela era mencionada, nenhuma publicação acadêmica era citada como referência. Então ele começou a indagar aos gurus motivacionais que gostavam de mencioná-la. De forma desconcertante, quando se lhes pediam as fontes, um apontava para outro. Tony Robbins sugeriu perguntar a Brian Tracy, que por sua vez sugeriu Zig Ziglar, um veterano do circuito de palestras motivacionais e presença constante nos seminários do *Motive-se!*. Fechando o círculo, Zig Ziglar recomendou perguntar a Tony Robbins.

Resolvi assumir pessoalmente a questão. Liguei para uma antiga arquivista da Universidade Yale, Beverly Waters. Ela pareceu amigável e disposta a ajudar, mas quando eu mencionei a Pesquisa de Metas, pude notar um tom de

frustração em sua voz. Ela disse: “Fiz uma busca sistemática, anos atrás, quando esse assunto surgiu, e não havia nada. Então o responsável pelos formandos de 1953 fez outra busca sistemática, e todos com quem ele falou disseram que ninguém nunca pediu para preencher tal questionário, ou qualquer coisa do gênero”. Ela acrescentou ser altamente improvável que isso tenha ocorrido em algum outro ano, tampouco, e descrito por engano como tendo ocorrido em 1953, porque a Associação de Ex-Alunos de Yale teria sido procurada — e ninguém pôde encontrar quem quer que se lembrasse disso. Waters suspirou. “É bom demais para não ser verdade, acho”, disse ela.

É claro que a inexistência de uma pesquisa sobre os benefícios da fixação de metas não prova que fixar metas não tenha benefícios; há várias pesquisas verdadeiras que atestam o fato de que essa prática pode ser útil. O que essa história sugere, em vez disso, é o quão longe chegou o fascínio pelas metas. Pode ser que você nunca tenha posto no papel quaisquer “objetivos de vida”, e você pode discordar da premissa do estudo imaginário de Yale, que riqueza material é o bilhete para a felicidade. Mas o desejo primordial por trás de tudo isso é quase universal. Em algum momento de sua vida, e talvez em vários momentos, é provável que você tenha estabelecido alguma meta — encontrar um companheiro, conseguir um determinado emprego, viver numa certa cidade — e elaborado um plano para atingi-la. Numa interpretação ampla, estabelecer metas e realizar planos para alcançá-las é o que fazemos a maior parte do tempo, quando estamos acordados. Usemos ou não a palavra “metas”, estamos sempre fazendo planos baseados nos resultados que desejamos. O grande filósofo político francês Alexis de Tocqueville escreveu: “Pense em qualquer indivíduo em qualquer período de sua vida, e você sempre o encontrará preocupado com planos novos para aumentar seu conforto”. O uso da palavra “conforto” por Tocqueville, aqui, não deve desviar nossa atenção; é claro que somos capazes de estabelecer metas muito mais grandiosas e generosas. Mas a verdade profunda permanece: muitos de nós estamos perpetuamente ocupados com planos.

É exatamente essa preocupação que é questionada pelos seguidores do “caminho negativo” para a felicidade, porque estabelecer e perseguir metas, muitas vezes, é um tiro que pode sair pela culatra de forma terrível. Há bons motivos para acreditar que seria melhor para muitos de nós, e muitas das organizações onde trabalhamos, perder menos tempo estabelecendo metas e, em vez disso, concentrar-se mais genericamente e menos intensamente em planejar como queremos o futuro.

No centro dessa visão está o insight que tiveram tanto Chris Kayes quanto James Lester ao pesquisar os montanhistas do Everest: o que motiva nosso

investimento em metas e planejamento do futuro, muitas vezes, não é o reconhecimento sóbrio das virtudes da preparação e da antevisão. Em vez disso, é algo muito mais emocional: o quanto nos causa desconforto o sentimento de incerteza. Diante da ansiedade de não saber o que reserva o futuro, investimos com ainda mais força em nossa visão preferida desse futuro — não porque isso vai nos ajudar a alcançá-lo, mas porque nos ajuda a deixar de lado o sentimento de incerteza do presente. Kayes me disse: “A incerteza nos leva a idealizar o futuro. Dizemos a nós mesmos que vai dar tudo certo, pelo menos enquanto eu puder alcançar o futuro que projeto”. Obviamente, escalar o monte Everest demanda muito planejamento e pressupõe um objetivo específico — atingir o cume. Mas, para Kayes, as evidências indicam que, em 1996, a aversão ao sentimento de incerteza pode ter feito a balança pender para o lado do investimento excessivo em metas.

É altíssimo o grau do nosso medo do sentimento de incerteza — a psicóloga Dorothy Rowe afirma que é maior até que o medo da própria morte — e faremos coisas impensáveis, e até fatais, para nos livrarmos dele. Como veremos adiante neste capítulo, no entanto, há uma poderosa possibilidade alternativa: aprender a sentir-se mais confortável com a incerteza, e explorar seu potencial recôndito, as duas coisas para viver melhor no presente e alcançar maior êxito no futuro.

É alarmante pensarmos em quantas decisões importantes tomamos na vida, antes de tudo, para minimizar um desconforto emocional momentâneo. Faça o seguinte exercício de autoavaliação, potencialmente arrasador: pense em qualquer decisão significativa que você já tomou e da qual veio a se arrepender — um relacionamento no qual você embarcou mesmo sabendo que não era para você, ou um emprego que você aceitou, embora, olhando para trás, fosse claro que não era adequado a seus interesses ou habilidades. Se na época a decisão lhe pareceu difícil, é provável que, antes de tomá-la, você tenha sentido um nó na barriga por causa da incerteza; depois disso, já com a decisão tomada, essa sensação desapareceu? Em caso afirmativo, isso indica a perturbadora possibilidade de que a motivação primordial para a decisão não foi nenhuma consideração racional quanto ao acerto, mas simplesmente a necessidade urgente de deixar para trás a sensação de incerteza. Assim escreveu o blogueiro David Cain, especializado em psicologia, refletindo sobre como a intolerância à incerteza dominava suas próprias escolhas:

É um tanto desconcertante fazer um inventário mental para onde [a intolerância à incerteza] conduziu minha vida. Ela é a razão pela qual gastei

três anos e 10 mil dólares aprendendo programação de computadores, quando eu não queria ganhar minha vida fazendo isso. É a razão por trás de cada dia que passei trabalhando em profissões que não me inspiravam. [A incerteza] faz você sentir que está afundando, e [que] é absolutamente imperioso pular para o próximo pedaço de terra firme, não importa em que direção você esteja indo. Chegando a ele, você pode respirar.

Agarrar-se com firmeza excessiva aos objetivos é uma das principais formas de expressar a obsessão de alcançar o próximo pedaço de terra firme.

Para entender uma das muitas razões que fazem as metas darem errado, pense na experiência de tentar chamar um táxi numa cidade grande, num dia de chuva. Se você já teve que fazer isso, sabe bem o quanto é desesperador — e talvez entenda por que é tão difícil, já que parece o tipo de problema econômico que uma criança de cinco anos é capaz de resolver. Quando chove, mais gente procura táxis; logo, a demanda supera a oferta, e fica mais difícil achar um livre. Certo? Então, quando o economista Colin Camerer e três colegas decidiram investigar o problema da escassez de táxis em dias de chuva — usando Nova York como terreno de pesquisa —, dá para imaginar como foram vistos por seus pares.

Só que, como a pesquisa mostrou, a razão do problema não é tão óbvia quanto parece. A demanda por táxis de fato aumenta quando chove. Mas algo muito mais estranho ocorre ao mesmo tempo: a oferta de táxis diminui. Isso contradiz a premissa-padrão da economia, segundo a qual quando há a possibilidade de ganhar mais dinheiro as pessoas trabalham mais. Você poderia imaginar que os motoristas de táxi, cujo horário é relativamente flexível, trabalhem mais quando a demanda é mais alta. Em vez disso, eles paravam de trabalhar *mais cedo* quando chovia.

Uma investigação mais aprofundada revelou que a culpa é das metas. Os taxistas de Nova York alugam seus veículos em turnos de doze horas e, em geral, estabelecem a meta diária de ganhar o dobro daquilo que pagaram pelo aluguel do táxi. Quando chove, eles atingem a meta mais rápido e voltam mais cedo para casa. Os nova-iorquinos ficam, assim, privados de táxis justamente quando mais precisam deles, enquanto os motoristas ficam privados de renda extra exatamente na hora em que seria mais fácil obtê-la.

A questão não é que seja errado um motorista de táxi preferir mais tempo livre a mais renda, é claro — essa é uma escolha inteiramente defensável —, e sim que não faz sentido tirar tempo livre quando está chovendo. Longe de se comportarem como o estereótipo dos agentes economicamente racionais, os

taxistas comportam-se mais como os pombos nas experiências realizadas pelo psicólogo behaviorista B. F. Skinner. Ele observou que pombos que aprendem a bicar um mecanismo na gaiola para receber uma bolinha de comida se oferecem uma “pausa pós-bolinha”: relaxam depois de ter atingido uma meta predeterminada.

A meta de renda diária de um motorista de táxi é uma questão muito diferente da meta de escalar o Everest, e os pesquisadores não investigaram as motivações emocionais dos taxistas. Mas é possível ver o problema da escassez de táxis como outro exemplo, menor, de como a incerteza nos causa desconforto. Aparentemente, os motoristas preferem a regularidade e a confiabilidade de uma renda diária previsível à incerteza de se abrirem à chance de ganhar mais. Eles investiram em suas metas a um ponto que vai além do que seria melhor para seus interesses.

Uma professora universitária chamada Lisa Ordoñez tinha em mente os taxistas de Nova York, em 2009, quando ela e três colegas embarcaram no herético projeto de questionar a fixação de metas. Em seu campo acadêmico, estudos de administração, a sabedoria da fixação de metas raramente era questionada, em grande parte graças ao trabalho de dois teóricos da administração norte-americanos, Gary Latham e Edwin Locke. Ao longo das quatro décadas anteriores, Latham e Locke se firmaram como os pais da fixação de metas, publicando, somados, mais de vinte livros. O credo dos dois era uma das primeiras coisas ensinadas aos calouros das escolas de administração: para ter sucesso como homem de negócios, primeiro você precisa de um plano de negócios, focado em metas específicas. Qualquer coisa abaixo disso seria inaceitável. Edwin Locke disse numa entrevista: “Quando se pede às pessoas que façam o melhor que puderem, elas não fazem. É vago demais”.

Ordoñez e seus colegas deram argumentos ao outro lado em um artigo de 2009 com um trocadilho infame no título — *Goals Gone Wild* [Objetivos ensandecidos] — nas páginas geralmente sisudas da revista *Academy of Management Perspectives*. A fixação de metas que dava tão certo nos estudos de Latham e Locke, segundo ela, tinha vários efeitos colaterais danosos nas experiências dela. Por exemplo: metas claramente definidas aparentemente incentivam as pessoas a trapacear. Em uma pesquisa do gênero, pediu-se aos participantes que formassem palavras a partir de um conjunto aleatório de letras, como no jogo Scrabble; eles podiam informar anonimamente como estavam se saindo. Aqueles a quem se atribuiu uma meta mentiam com mais frequência que aqueles a quem se pedia meramente para “dar o melhor de si”. Mais importante que isso, porém, para Ordoñez e sua turma de hereges, é que a fixação de metas funciona de maneira muito pior fora do laboratório de psicologia onde foram feitos os



estudos. Na vida real, a obsessão pelas metas parece criar problemas para pessoas e organizações com muito mais frequência.

Um exemplo esclarecedor do problema, apresentado em *Goals Gone Wild*, diz respeito à General Motors, o colosso da indústria automobilística americana. Na virada do milênio, a GM estava em sérios apuros, perdendo clientes e lucros para seus rivais mais ágeis, na maioria japoneses. Seguindo ao pé da letra a filosofia de Latham e Locke, os executivos na sede da GM, em Detroit, criaram uma meta — e a meta era “29”. Vinte e nove, anunciou a empresa com grande alarde na imprensa, era a porcentagem do mercado americano que a empresa ia recuperar, reafirmando sua antiga hegemonia. Vinte e nove também era o número nos pequenos bótons de ouro que os mandachuvas da GM usavam, para demonstrar seu comprometimento com o projeto. Nas reuniões corporativas e nos documentos internos da GM, 29 era a meta trombeteada a todos, da equipe de vendas aos engenheiros, passando pelos relações-públicas.

Mesmo assim, o plano não apenas deu errado — ele piorou a situação. Obcecada pela recuperação da fatia de mercado, a GM exauriu suas finanças já decrescentes em esquemas de descontos e propagandas engenhosas, tentando convencer os consumidores a comprar carros impopulares, em vez de investir em pesquisas mais arriscadas e imprevisíveis, e portanto mais incertas, que poderiam ter resultado em carros mais inovadores e populares. Certamente há muitas outras razões para o declínio da GM. Mas o 29 virou um fetiche, pervertendo a empresa de forma danosa, fomentando o pensamento de curto prazo e a miopia, tudo para que os números nas manchetes econômicas batessem com o das lapelas dos vice-presidentes. Isso nunca aconteceu. A GM seguiu na espiral rumo à falência e quebrou em 2009, quando acabou recebendo um pacote de ajuda de Washington. Na feira de automóveis de Detroit, em 2010, o novo presidente da empresa para a América do Norte, ansioso para mostrar o quanto a GM tinha mudado, usou a campanha do 29 como um exemplo daquilo que não seria mais feito. Ele disse a um repórter de rádio: “Não vamos encomendar mais bótons. Não vamos mais fazer essas coisas”.

É seguro dizer que a resposta de Gary Latham e Edwin Locke a *Goals Gone Wild* foi um dos ataques mais furiosos já publicados na *Academy of Management Perspectives*. Ordoñez e seus colegas foram acusados de ser “extremistas”, usando “a tática do medo”; de abandonar o “bom método acadêmico” ao enfileirar anedotas; de “espalhar falsidades e insultos”; de “fazer afirmações sem fundamento”. Quando perguntei a Ordoñez sobre a briga, ela exclamou: “Ai, meu Deus! Minhas orelhas arderam durante uma semana. Foi tão absolutamente pessoal. Mas se ponha no lugar deles. Eles passaram quarenta anos pesquisando como as metas podem ser maravilhosas, e lá vinha eu mostrar as armadilhas.

Não passava de recalque deles”.

Toda essa briga acadêmica interessa porque os dois lados representam duas maneiras fundamentalmente diferentes de pensar em relação ao planejamento para o futuro. Era injusto da parte de Latham e Locke insinuar que Ordoñez e seus colegas haviam ignorado dados experimentais completamente e preferido anedotas. Mas a verdadeira lição de *Goals Gone Wild* é que na vida real raramente se repetem as condições simplificadas do laboratório. Na maioria dos estudos artificiais sobre fixação de metas, se dá aos participantes uma única tarefa ou um conjunto simples de tarefas, tal como no jogo de palavras mencionado anteriormente; em seguida se pede a alguns que realizem a tarefa com uma meta clara na mente, e a outros não. Mas, como o caso da GM sugere, fora do laboratório, seja nos negócios, seja na vida em geral, nenhuma situação é tão simples, nem de longe. Ao isolar uma única meta, ou um conjunto de metas, e lutar para alcançá-la, você vai invariavelmente exercer um efeito sobre outros aspectos, interligados, daquilo que você está tentando mudar. Num fabricante de automóveis, isso pode significar zerar a verba da divisão de pesquisa, no esforço para alcançar uma fatia de mercado predeterminada. Aplicando isso ao mundo real, pode significar atingir suas metas ao custo da destruição de sua vida pessoal. Chris Kayes lembra que, em uma de suas aulas, “um executivo veio falar comigo no final e me disse que sua meta era se tornar milionário aos quarenta anos. Isso é algo que se ouve o tempo todo nas escolas de administração. E ele conseguiu — estava com 42, então estava bem dentro da meta. Mas também tinha se divorciado e estava com problemas de saúde. E os filhos não falavam mais com ele”. Outra aluna estava treinando loucamente para correr uma maratona quando ele a conheceu. Ela foi bem-sucedida em seu objetivo — mas o preço foram sérias lesões e várias semanas de molho em casa.

É um problema mais profundo do que se pode imaginar. A resposta-padrão, segundo os defensores da fixação de metas, é que esses são exemplos de pessoas que fixaram as metas *erradas* — excessivamente ambiciosas ou excessivamente estreitas. Claro, é verdade que algumas metas são mais realistas que outras. Mas o risco mais profundo, aqui, afeta virtualmente toda forma de planejamento futuro. Formular uma visão do futuro exige, por definição, que você isole algum ou alguns aspectos de sua vida, ou de sua empresa, ou sua sociedade, e foque neles à custa de outros. O problema é a lei das consequências indesejadas, às vezes definida como “é impossível mudar uma única coisa”. Mesmo num sistema pouco complexo, é extremamente difícil prever como a alteração em uma variável vai afetar outras. O naturalista e filósofo John Muir comentou: “Quando tentamos separar uma única coisa do resto, descobrimos

que ela está atrelada a todas as outras no universo”.

É provável que nenhum pensador tenha levado essa ideia tão longe quanto o antropólogo Gregory Bateson, que passou uma grande parte do início de sua carreira estudando a vida cotidiana nos vilarejos de Bali. Ele concluiu que a coesão social e o funcionamento eficiente desses vilarejos se deviam a costumes e rituais que ele definiu como “não maximizantes”. Ele queria dizer que essas tradições tinham o efeito de dissuadir os habitantes de focar em um objetivo determinado que poderia vir em detrimento de outros. O estilo de vida frugal dos balineses, por exemplo, era contrabalançado pelo costume de rituais ocasionais de vistosas exibições de opulência. Isso evitava que a busca da riqueza prejudicasse outras metas da sociedade e mantinha sob controle a desigualdade e a competitividade entre os moradores dos vilarejos. Era um contraste óbvio com as sociedades industrializadas do Ocidente, onde maximizar o crescimento econômico se tornara o objetivo em nome do qual tudo era sacrificado. Se a vida nos Estados Unidos ou na Grã-Bretanha podia ser comparada a subir uma escada, a vida na zona rural de Bali se parecia mais com uma interminável, mas graciosa, caminhada na corda bamba, o que resultava num “estado constante” de prosperidade social, que não estava associado a nenhum conjunto de metas em particular. Bateson argumentou: “A existência contínua de complexos sistemas interativos depende da prevenção da maximização de qualquer variável”. Isso não deve ser encarado como um argumento para abandonar qualquer planejamento do futuro, mas serve como uma advertência para não lutar com excessivo ardor por qualquer visão única do futuro. Como apontou Chris Kayes, os montanhistas que morreram escalando o Everest em 1996 alcançaram, na verdade, seu objetivo: subiram ao topo. A trágica consequência indesejada foi que eles não voltaram vivos.

O que significaria voltar-se *para* a incerteza como alternativa — aprender a desenvolver tolerância por ela ou até assumi-la? Para tentar responder a essa questão, procurei um ex-viciado em metas que, eu ouvira dizer, tinha ideias radicais sobre esse assunto.

Encontrei Steve Shapiro em um bar mal iluminado no West Village de Nova York, onde ele estava bebendo um *pint* de cerveja Samuel Adams, encarando um cheeseburger, e assistindo com o rabo do olho a uma partida de beisebol no televisor do canto. Em outras palavras, nada na aparência dele sugeria algo além de um típico americano de 45 anos. Sua profissão poderia dar a mesma impressão: ele era consultor e viajava pelo país organizando oficinas com homens de negócios. Passava a vida em salas de conferência, saguões de

aeroportos e bares de hotéis, em geral com algum PowerPoint no meio. Mas, por trás do sorriso fácil e do rosto de traços amigáveis, o verdadeiro Shapiro era uma espécie de espião inimigo, porque a mensagem que ele disseminava se chocava com algumas das ideologias mais profundamente caras à vida corporativa americana. Ele propunha desistir das metas e, em vez delas, assumir a incerteza.

Na verdade, Shapiro começou como um típico empreendedor americano, dedicado à meta de se tornar um consultor de empresas muito bem pago. O desgastante horário de trabalho destruiu seu casamento. Anos depois, ele diria: “Não tenho certeza se foram minhas metas que me fizeram trabalhar em horários tão absurdos, ou se eu usei minhas metas como desculpa para evitar os problemas em minha vida pessoal”. Ele tentou pular fora dessas crises com ainda mais metas (e lembrava que em determinado momento chegara a ter um plano quinquenal para se tornar um “líder em inovação”). Mas nenhum desses planos mudou sua vida. No fim, o que fez a diferença foi uma conversa com uma amiga, que lhe disse que ele desperdiciava energia demais pensando no futuro. Ela sugeriu que ele devia pensar em si mesmo mais “como um sapo”. Shapiro estava na dúvida se era uma ofensa, quando ela explicou: “Você tem que tomar sol numa vitória-régia até cansar. Então, no momento certo, você pula para outra vitória-régia e fica ali por algum tempo. Faça isso de novo e de novo, movendo-se na direção que lhe parecer certa”. A imagem do banho de sol na vitória-régia não deve ser vista como uma insinuação de preguiça. O argumento da amiga de Shapiro era totalmente compatível com a personalidade dele, batalhador e faminto por conquistas; apenas propunha canalizá-la de forma mais saudável. Na verdade, propunha ajudá-lo a conquistar *mais*, ao lhe permitir desfrutar do trabalho no presente, em vez de adiar a felicidade para um ponto cinco anos no futuro — momento em que, em todo caso, certamente o plano quinquenal seria sucedido por outro. Essa ideia desencadeou em Shapiro uma mudança de perspectiva que, por fim, levou à sua reinvenção como defensor da abolição das metas.

Não surpreende, talvez, que as empresas que pagaram a Steve Shapiro por seus conselhos tenham, em algumas ocasiões, se mostrado resistentes a essa ideia (“As pessoas me olhavam esquisito às vezes”, disse ele). Chris Kayes encontrou a mesma resistência. Ele me disse: “Em qualquer empresa que eu visitava, sempre tinha algum diretor que dizia: ‘Sabe, aquilo que eles fizeram no Everest — correr riscos excessivos, ignorar as consequências, seguir em frente sem se importar — é isso que eu *quero* que as pessoas façam aqui!’”. O contra-argumento de Shapiro a seus clientes céticos começa com aquilo que ele chama de “o lado da autoestima e da felicidade das coisas”: a vida sem metas nos torna,

simplesmente, seres humanos mais felizes. Numa pesquisa que ele encomendou, numa amostra de adultos americanos, 41% das pessoas concordaram que atingir as próprias metas não as tornou mais felizes, ou as desiludira, enquanto 18% disseram que suas metas destruíram uma amizade, um casamento ou algum outro relacionamento importante. Além disso, 36% disseram que, quanto mais metas estabeleciam para si mesmos, mais se sentiam estressados — embora 52% tenham dito que uma de suas metas era reduzir a quantidade de estresse em sua vida.

Chefes costumam ser convencidos com mais facilidade, porém, por outro argumento de Shapiro: livrar-se das metas, ou focar menos nelas, muitas vezes também é a melhor maneira de obter resultados dos empregados. Shapiro os seduz com anedotas sobre a eficiência de operar sem metas, como a história da equipe de troca de pneus de Fórmula 1 com a qual ele trabalhou. Disseram à equipe que eles não seriam mais avaliados por metas de velocidade, e sim pelo estilo. Instruídos a atuar “suavemente”, em vez de superar o recorde anterior, eles acabaram se tornando mais rápidos. Havia também a história da equipe de vendas que não cumpria metas e passou a superá-las — assim que a empresa adotou a política de não revelar as metas à equipe de vendas. Shapiro me disse: “Você pode ter um senso geral de direção, sem uma meta específica ou uma visão precisa do futuro. Eu comparo isso ao jazz, à improvisação. É como serpentear com um objetivo”.

Mais recentemente, os benefícios de uma abordagem sem metas para os negócios começaram a ser comprovados por mais que meros episódios. Alguns anos atrás, a pesquisadora Saras Sarasvathy recrutou 45 empreendedores que correspondiam a uma definição predeterminada de “sucesso”: cada um deles tinha pelo menos quinze anos de experiência em criar novos negócios e tinha aberto o capital de pelo menos uma empresa na bolsa. Sarasvathy apresentou a eles uma história fictícia, detalhada, sobre um software novo e potencialmente lucrativo (para confundir as coisas, era um software para ajudar empresários a criar novos negócios). Em seguida, ela realizou entrevistas de duas horas de duração com cada participante, para saber como eles pretendiam pegar essa ideia promissora, mas vaga, e ganhar dinheiro de verdade com ela. Ela produziu centenas de páginas de transcrições das entrevistas — e outras tantas quando, para fins de comparação, fez a mesma coisa com executivos de empresas maiores e mais antigas.

Nossa tendência é imaginar que o talento especial de um empreendedor reside na capacidade de ter uma ideia original e poderosa, e depois lutar para transformar essa visão em realidade. Mas o perfil dos entrevistados de Sarasvathy raramente correspondia a isso. O objetivo exato, muitas vezes, era

um mistério para eles mesmos, e a maneira como agiam refletia isso. A esmagadora maioria, antes de tudo, rejeitava a doutrina de metas de Latham e Locke. Praticamente nenhum sugeriu criar um plano de negócios detalhado ou fazer uma pesquisa de mercado abrangente para refinar os detalhes do produto que pretendiam lançar (um participante anônimo disse a Sarasvathy: “Eu não acredito em pesquisa de mercado. Uma vez alguém me disse que a única coisa de que você precisa é um cliente. Em vez de fazer todas as perguntas, eu tentava vender um pouco”). Os empreendedores não pensam como *chefs* da alta gastronomia, elaborando a visão de um prato para depois ir à caça dos ingredientes perfeitos. Eles se comportavam mais como cozinheiros domésticos comuns, pressionados pelo tempo, conferindo o que há na geladeira e no armário, resolvendo na hora o que dá para fazer e como. Um deles disse: “Meu lema sempre foi ‘preparar, fogo, apontar’. Acho que se você perde muito tempo fazendo ‘preparar, apontar, apontar, apontar’, nunca vai ver tudo de bom que aconteceria se você começasse logo a agir. Acho que planos de negócios são interessantes, mas não têm sentido real, porque você não pode prever todas as coisas positivas que vão acontecer”. O talento mais valioso de um empreendedor bem-sucedido, acredita Kayes, não é a “visão”, a “paixão” ou uma insistência inquebrantável em destruir todas as barreiras entre ele e o prêmio pelo qual está obcecado. Em vez disso, é a capacidade de adotar uma abordagem não convencional do aprendizado: uma flexibilidade de improvisar, não apenas em relação ao caminho a seguir rumo a um objetivo predeterminado, mas também uma disposição de mudar o destino propriamente dito. Essa flexibilidade pode ser abafada pelo foco rígido em alguma meta.

Saras Sarasvathy destilou sua abordagem antimetas em um conjunto de princípios que ela chama de “efetivação”. É uma visão com implicações muito além do mundo do empreendedorismo: pode servir como uma filosofia válida para a vida. Pessoas de “mente causal”, para usar a terminologia de Sarasvathy, são aquelas que escolhem ou recebem uma meta específica e daí decidem elaborar um plano para atingi-la, usando os recursos disponíveis. Pessoas de “mente efetivadora”, por sua vez, avaliam os recursos e materiais à disposição, e daí imaginam que resultados, ou direções provisórias, aqueles recursos tornam possíveis. Os “efetivadores” incluem: o cozinheiro que esquadrinha a geladeira à procura de sobras que sirvam de ingredientes; o químico que descobriu que a cola pouco adesiva que ele desenvolveu poderia ser usada para criar o post-it; ou a advogada infeliz que descobre que seu hobby de fotografia nas horas vagas, para o qual ela já possui o talento e o equipamento, pode virar uma profissão. Um dos fundamentos da efetivação é o princípio do “pássaro na mão”: “Comece com os seus recursos. Não aguarde a oportunidade ideal. Comece a agir, baseado

no que você tem prontamente disponível: o que você é, o que você sabe e quem você conhece”. Um segundo fundamento é o “princípio da perda aceitável”: não se deixe guiar pelo pensamento de como será maravilhosa a recompensa se seu êxito num determinado passo for espetacular. Em vez disso — e aqui há ecos distantes do foco dos estoicos na pior hipótese possível —, pense no tamanho da perda se você fracassar. Se ela for tolerável, é tudo que você precisa saber. Dê o próximo passo e veja o que acontece.

“Veja o que acontece”, de fato, poderia ser o lema de toda essa abordagem para o trabalho e a vida, e é uma mensagem realista, e não nebulosa. O psicólogo social Erich Fromm argumentava: “A busca pela certeza bloqueia a busca pelo sentido. A incerteza é a própria condição que impele o homem a desenvolver seus poderes”. É na incerteza que as coisas acontecem. É nela que as oportunidades — de sucesso, felicidade, de uma vida plena — estão à espera.

Conclui a filósofa americana Martha Nussbaum, aplicando essa perspectiva à ética, sua área de estudo:

Ser uma boa pessoa é ter um tipo de abertura para o mundo, uma capacidade de confiar em coisas incertas além do seu controle, que podem despedaçá-lo em circunstâncias muito extremas pelas quais você não é culpado. Isso diz algo muito importante sobre a vida ética: ela se baseia na confiança na incerteza, e numa disposição a se expor. Ela se baseia em ser mais como uma planta do que como uma joia: algo um tanto frágil, mas cuja beleza tão particular é inseparável dessa fragilidade.

---

\* O trocadilho é com a expressão *girls gone wild*, algo como “garotas ensandecidas”. (N. T.)

## 5. Quem está aí?

*Como superar o próprio ego*

*Por que você está infeliz? Porque 99,9% de tudo que você pensa,  
e de tudo que você faz, é para você — e “você” não existe.*

Wei Wu Wei

Se no final dos anos 1970 você tivesse estado alguma vez no parque que domina a Russell Square, no centro de Londres, talvez notasse um homem magérrimo de uns trinta anos, com feições delicadas, quase de elfo, sentado sozinho num banco sem fazer absolutamente nada. A crer na história que ele conta, durante quase dois anos Ulrich Tolle sentava-se em bancos do parque, exceto quando nevava ou chovia muito. Nesse caso, ele buscava refúgio em bibliotecas públicas dos arredores. Ele passava a noite nos sofás de amigos tolerantes — ou, ocasionalmente, quando acabava a tolerância deles, dormia mal no meio do matagal em Hampstead Heath. Pensando bem, porém, é improvável que você tivesse percebido a presença dele. Tolle era um João-ninguém. E não teria considerado um insulto esse rótulo, já que, do ponto de vista dele, isso era literalmente verdade, em certo sentido.

Alguns meses antes do início de seu período nos bancos da praça, Tolle vivera sozinho em uma quitinete em Belsize Park, no noroeste de Londres. Ele acabara de completar uma graduação na Universidade de Londres, e estava sofrendo de depressão a ponto de cogitar regularmente o suicídio. Foi quando, segundo ele, numa noite em que ele estava ainda mais desesperado que de costume, veio um estalo. Deitado na cama, quase imóvel, no escuro, ele passou por uma experiência espiritual aterradora e cataclísmica, que, em suas palavras,



“apagou [sua] antiga identidade completamente”. Ele escreveria, muitos anos depois, que foi “um movimento lento no começo. Fui tomado por um medo intenso, e meu corpo começou a tremer [...] Podia sentir como se estivesse sendo sugado para um vazio. Eu me sentia como se o vazio estivesse dentro de mim mesmo, em vez de fora. De repente, o medo desapareceu, e eu me deixei cair nesse vazio. Não tenho recordação do que aconteceu depois disso”. Ele perdeu a consciência.

Quando acordou no dia seguinte, ele sabia, por instinto, que não era mais a pessoa que havia sido. Mas o ocorrido parecia ainda mais perturbador e elementar que isso: de certa forma, de uma maneira que ele não conseguia descrever adequadamente com palavras, ele não sentia mais como se tivesse uma identidade própria claramente delimitada. Seu “eu” fora dado como desaparecido. No lugar, ele sentiu apenas uma espécie de “êxtase e paz profundos e contínuos”, que diminuiu um pouco, depois de algum tempo, mas nunca chegaria a desaparecer. “Andei pela cidade completamente maravilhado com o milagre da vida na Terra, como se eu tivesse acabado de nascer”, escreveu ele. Depois de algum tempo, ele deixou a quitinete. Sem agenda pessoal, sem lista de tarefas, sem narrativa mental dizendo a ele para tornar-se alguém ou chegar a algum lugar, a ideia de passar o dia nos bancos da Russell Square não lhe soava estranha. Não havia motivo contrário. Assim, num estado de contentamento pacífico, foi o que ele fez.

Algum tempo depois da crise na quitinete, Ulrich Tolle mudou o nome para Eckhart Tolle, e começou a falar e escrever sobre suas experiências. Muitos anos depois disso, outra força cataclísmica — Oprah Winfrey — ajudou a propulsá-lo à posição que ele ocupa hoje, como o autor “espiritual” vivo mais vendido do mundo, à exceção, talvez, de Dalai-Lama. Não são fatos que aumentam sua credibilidade aos olhos de todos, e alguns céticos questionaram a história de sua transformação. Tolle diz que não se importa com os descrentes, embora você possa argumentar que ele não tem muita escolha: quando você diz ao mundo que vive em um reino de infinita equanimidade, não pode ficar melindrado se as pessoas não acreditarem em sua palavra.

Você também pode desconfiar, com bons motivos, que uma figura como Tolle teria pouco a contribuir para o “caminho negativo” em busca da felicidade. Afinal, os livros que entulham as prateleiras de corpo/ mente/ espírito, como os dele, frequentemente incorporam o pior do pior do “culto do otimismo”. Não menos incômoda é a divulgação de Oprah, considerando que ela também abençoou coisas como *O segredo*, o suprasumo do pensamento positivo mágico, assim como diversos gurus de autoajuda questionáveis. O primeiro best-seller do próprio Tolle, *O poder do agora*, foi fotografado uma vez debaixo do braço da

socialite Paris Hilton, quando ela se preparava para cumprir uma pena de 45 dias de prisão em 2007. Nada disso é bom sinal. Mas o que quer que tenha ocorrido exatamente com ele naquela noite em Belsize Park vale a pena levar em conta seus insights, por causa de seu ponto de vista em relação a um tema em que a maioria de nós, em grande parte do tempo, nem para para pensar: a ideia do “eu”.

Até agora, neste livro, exploramos as maneiras pelas quais as abordagens convencionais para a felicidade e o sucesso podem ser contraproducentes, pela mesma razão essencial: que existe algo em relação a tentar *fazer de nós mesmos* felizes e bem-sucedidos que é exatamente o que sabotagem a tentativa. Mas há uma hipótese ainda mais incômoda. E se não for apenas uma questão de técnica? E se estivermos equivocados não apenas quanto à forma de mudarmos nós mesmos, mas também a respeito da natureza do eu que estamos tentando mudar? Questionar nossas ideias preconcebidas a respeito do que significa falar do eu pode levar a uma abordagem inteiramente diferente da psicologia da felicidade. E *O poder do agora* — que, na verdade, felizmente é escasso em referências a “campos de energia”, “frequências vibracionais” e coisas desse tipo — questiona essas premissas já no título do primeiro capítulo: “Você não é sua mente”. Pense nisso, se tiver coragem.

Certamente a ideia de que é preciso rever nossas premissas-chavões a respeito do “eu” não nasceu com Eckhart Tolle. É um pensamento antigo, central no budismo e em inúmeras outras tradições religiosas e filosóficas — um tema tão recorrente na história da religião e da espiritualidade que, na verdade, é parte daquilo que Aldous Huxley e outros rotularam como “a filosofia perene”. Tolle não disse nada de novo. Mas essas reflexões costumam estar escondidas em textos antigos. Eu queria visitar Tolle, porque ele alegava ter vivenciado em primeira mão o que isso representava. E estava disposto a falar a respeito.

Meio que presumi, e talvez até meio que esperasse, que eu fosse encontrar um tipo clichê de guru, vivendo em um *ashram*, gordo e embriagado pelo próprio poder, usando roupões riquíssimos e cercado por discípulos adoradores. No fim das contas, porém, ele morava numa cobertura agradável, mas meio apertada, em um prédio de Vancouver, no Canadá, na mesma rua do campus da Universidade da Colúmbia Britânica. Ele mesmo atendeu à porta, curvando-se ligeiramente. Aos sessenta anos, ele tinha um jeito parecido com uma ave, e em vez de vestidos dourados, usava uma camisa laranja fora de moda e uma calça marrom. Fez sinal para uma poltrona de couro, onde me sentei. Então se sentou no sofá em frente e esperou que eu dissesse alguma coisa.

Na companhia de Tolle, logo descobri, espera-se bastante. Como nos

bancos da Russell Square, isso não parecia incomodá-lo nem um pouco. Ele não precisava preencher os silêncios, não sentia pressão para fazer as coisas andarem. Eu estava menos à vontade, porque não me ocorria nada sensato para dizer. De repente me dei conta de que até um “como vai você?” era uma pergunta inicial potencialmente problemática, quando a palavra “você” — e o que, exatamente, ela queria dizer — era justamente o que eu viera discutir.

Poucas coisas parecem tão óbvias, fundamentais e inegáveis quanto o “eu”. Quaisquer que sejam suas certezas a respeito de como viver — como ser feliz, como se comportar moralmente, que relacionamentos buscar, que trabalho realizar —, certamente você mantém a premissa pétrea de que tudo isso acontece a uma entidade única e facilmente identificável chamada “eu”. Parece terra tão firme, na verdade, que é a base daquela que é provavelmente a frase mais famosa na história da filosofia ocidental: o lema do filósofo francês do século XVII René Descartes, *Cogito ergo sum* — Penso, logo existo. Descartes percebeu que há pouquíssimos aspectos da nossa experiência de estar vivo a respeito dos quais podemos realmente estar seguros. Mas podemos confiar que nós somos nós — que, no sentido mais básico, nós somos aquilo que acreditamos ser.

Neste ponto, vale a pena acompanhar de perto o raciocínio de Descartes. Ele começa assim: imagine um gênio maligno, decidido a pregar em você tantas peças quanto puder — um gênio “não menos ardiloso e enganador do que poderoso, que empregou toda a sua indústria em [enganá-lo]”. Até que ponto iriam os truques do gênio? Não esqueça, afirma Descartes, que para compreender o mundo exterior você conta exclusivamente com seus cinco sentidos: você nada sabe sobre o que ocorre fora de seu corpo a não ser que possa tocar, ver, ouvir, cheirar ou degustar. Portanto, em princípio, *tudo* que você acredita saber sobre o mundo pode, na verdade, ser uma ilusão convincente e incrivelmente detalhada, elaborada pelo gênio maligno. Olhando para o exterior a partir do interior de sua mente, pergunta Descartes, como você pode ter inteira certeza de que “o céu, o ar, a terra, as cores, as figuras, os sons e todas as coisas exteriores” não são “apenas ilusões e enganos” de que o gênio “se serve para surpreender a [sua] credulidade”? Você poderia retrucar que é uma hipótese altamente improvável, mas Descartes não está preocupado com sua verossimilhança. Ele está usando a técnica filosófica que se tornou conhecida como “dúvida sistemática”, tentando isolar apenas o conhecimento que ele podia considerar como total e inabalavelmente certo.

O gênio maligno de Descartes poderia ir ainda mais longe (afinal, ele é

extremamente maligno). Ao enviar a seu cérebro o tipo correto de sinais enganosos, ele poderia ser responsável até pela sua impressão de possuir um corpo físico. Talvez, na verdade, você não tenha um corpo. Talvez você seja apenas um cérebro num vidro na prateleira do laboratório do gênio. Como ter certeza? Não é coincidência, aqui, o paralelo com o filme *Matrix*, de 1999: o longa-metragem é, essencialmente, uma meditação do século XX a respeito dos insights de Descartes no século XVII. Como escreveu o filósofo Christopher Grau: “Quem assiste *Matrix* é naturalmente levado a pensar: como posso saber se não estou na Matrix? Como ter certeza de que o mundo não é uma sofisticada charada, criada por alguma inteligência sobre-humana de maneira tal que eu não tenha como descobrir o truque?”.

E apesar de todas essas possibilidades de mentira, há uma, e apenas uma, coisa que não pode, em absoluto, ser uma ilusão, segundo Descartes: o fato de que você está passando por essa experiência. Até a pessoa que teme estar sendo enganada em relação a absolutamente todo o resto sabe, com certeza, que existe um “ele” ou “ela” sendo enganado. Isso, o gênio não pode criar. O “penso, logo existo”, escreve Descartes, “é o primeiro e mais certo [pensamento] que se apresenta àquele que conduz em ordem seus pensamentos”. Você pode ser incapaz de saber muita coisa com absoluta certeza. Mas você sabe que você é você. Esse senso do ser *não pode* ser uma ilusão — porque “você” é, antes de tudo, aquilo que está vivenciando todas essas coisas que podem ser ilusórias. É preciso existir alguém para enganar.

Será mesmo? Uma das primeiras pessoas a apontar uma falha potencial nesse raciocínio foi um contemporâneo de Descartes, o padre e filósofo francês Pierre Gassendi, que dedicou uma parte importante de sua carreira a tentar — sem muito sucesso — convencer a *intelligentsia* europeia de que seu filósofo-estrela estava completamente errado. A intenção do método da “dúvida sistemática” de Descartes era arrancar pela raiz qualquer premissa duvidosa sobre a natureza da experiência. Mas, dentro de *Cogito ergo sum*, segundo Gassendi, estava escondida uma última premissa do gênio. O fato de existir um pensamento não significa que Descartes tinha razão ao concluir que esse pensamento seja obra de um agente único e particular — de um “eu”. Como viria mais tarde a definir o cientista alemão Georg Lichtenberg, Descartes só podia afirmar que “pensamento está ocorrendo” e não “penso, logo existo”.

Foi o grande filósofo escocês David Hume, escrevendo na primeira metade do século XVIII, que ilustrou de forma mais vívida essa premissa escondida, propondo uma experiência mental de sua cepa. Esqueça a dúvida sistemática, sugeriu Hume: tente apenas voltar para dentro sua atenção, tentando encontrar essa coisa que você chama de “você mesmo”. Hume dizia ter tentado várias

vezes, sem nunca ter conseguido. Em vez de um “eu”, tudo que ele sempre encontrou foram processos específicos: emoções, sensações e pensamentos. Onde estava o “eu” que sentia essas emoções, experimentava essas sensações e pensava esses pensamentos? Hume ficou desnortado:

De minha parte, quando entro mais intimamente naquilo que chamo de “eu mesmo”, sempre tropeço em uma ou outra percepção particular, de calor ou frio, luz ou sombra, amor ou ódio, dor ou prazer. Em momento algum consigo surpreender-me sem uma percepção, nem consigo observar coisa alguma a não ser a percepção. Quando minhas percepções desaparecem em algum momento, como durante o sono pesado, eu fico insensível a mim mesmo, e poder-se-ia verdadeiramente dizer que cessei de existir [...]. Se alguém, depois de uma reflexão séria e livre de preconceitos, pensa ter uma ideia diferente de si mesmo, devo confessar que não posso mais acompanhar-lhe o raciocínio.

Hume reconhece que não é inteiramente inconcebível que outras pessoas — talvez até todas as outras no mundo, exceto ele — possam ter algum tipo de “eu” claramente identificável e facilmente localizável. Afinal de contas, o único mundo interior a que ele tem acesso direto é o de David Hume. Logo, que esperança haveria de demonstrar o contrário? Mas ele duvida. E prossegue: “Posso me arriscar a afirmar ao resto da humanidade que ela [também] não passa de uma coleção de diferentes percepções, que se sucedem umas às outras com inconcebível rapidez, e estão em perpétuo fluxo e movimento”.

A neurociência moderna forneceu fortes evidências em favor da suspeita de que o “eu” não seja a “coisa” que imaginamos — a suspeita de que, nas palavras do neuropsicólogo Paul Broks, “não há no cérebro um centro onde todas as coisas se juntam”. Um exemplo ilustrativo disso vem das experiências envolvendo pacientes com “cérebros divididos” — gente cujo corpo caloso, que liga os hemisférios esquerdo e direito do cérebro, foi seccionado. Como demonstrou o psicólogo Michael Gazzaniga, pessoas com “cérebro dividido” comportam-se como se cada hemisfério fosse um “eu independente”. Em uma pesquisa, a palavra *walk* [“ande”] foi projetada apenas para o lado direito do cérebro de um paciente. Ele se levantou e começou a andar. Mas quando lhe perguntaram por que ele fizera isso, o lado esquerdo do cérebro, responsável pela linguagem, arrumou rapidamente uma razão convincente: “Para pegar uma coca”. Cada hemisfério parece capaz de agir das formas que costumamos associar a um “eu”, o que levanta dúvidas sobre a ideia de que haja uma

determinada região do cérebro onde algo do gênero possa residir. O filósofo Julian Baggini ressalva que isso não equivale a dizer que o “eu” não existe: do simples fato de sermos uma coleção complexa de coisas, em vez de uma coisa só, não se pode depreender que não somos reais. Um “monte de percepções”, para usar a expressão de Hume, continua a ser um monte real de percepções. Mas resta o fato de que estamos usando um termo e um conceito — o “eu” — que, num exame mais atento, não é nem de longe o que parece.

Eckhart Tolle olhou para mim e piscou amigavelmente.

“Obrigado por me conceder seu tempo!”, comecei, um pouco hesitante, e imediatamente me penitenciei por não ter lembrado que “tempo” era uma das coisas que Tolle dizia não terem mais significado para ele. “O tempo não é nem um pouco precioso”, ele escreveu em *O poder do agora*, “porque é uma ilusão.” Apenas o presente, “o agora”, é real.

Voltaremos ao assunto — ironicamente — mais tarde.

“É um grande prazer”, ele respondeu, piscando amigavelmente de novo e esperando. Eu já tinha visto ele fazer esse esperar e sorrir e piscar antes, embora à distância. Alguns anos antes, Oprah Winfrey, enquanto promovia os livros dele em seu programa de entrevistas, o convocou para participar de uma série de vídeosseminários on-line de dez semanas, durante as quais ela o apresentou o tempo todo como um líder espiritual com poder para transformar a consciência do planeta. Tolle só sorria e piscava. Winfrey parecia não se incomodar com a disposição dele de quebrar uma das regras primordiais da televisão: evite as longas pausas silenciosas.

Minha voz interior — a que estava, naquele exato instante, me criticando por não ter pensado numa pergunta inicial que prestasse — é algo que a maioria de nós só percebe em momentos de estresse, como o que eu estava vivendo. Mas a base inicial da filosofia de Eckhart Tolle — como ele começou a explicar, assim que eu finalmente consegui formular uma pergunta — é que passamos a vida inteira na companhia dessa voz. A voz avalia e interpreta a realidade, determina nossas reações emocionais e conversa com tanta constância e em voz tão alta que acabamos por nos identificar com ela: imaginamos que nós *somos* o pensamento que conversa sem parar. Se você não acredita nessa versão de como funciona sua mente, pondere a possibilidade de que a razão seja, talvez, que você está tão identificado com a conversa que não percebe mais. “Existe essa identificação total com os pensamentos que passam pela nossa cabeça”, disse Tolle, com um leve sotaque que denunciava sua origem alemã, quando lhe perguntei qual a maior barreira à felicidade para a maioria das pessoas. “É uma

absoluta falta de consciência, fora os pensamentos que passam continuamente pela sua cabeça. É a identificação tão total com a voz na sua cabeça”, e ao dizer isso ele deu uma leve risadinha germânica, “que você acha que você *é* a voz na sua cabeça.”

Em seu livro *Um novo mundo: O despertar de uma nova consciência*, Tolle relata um incidente que, por fora, parece insignificante, ocorrido alguns meses antes de sua aterradora experiência noturna na quitinete de Belsize Park. Foi a primeira vez que ele percebeu o quão identificado estava com seu pensamento. Na época, ele estava estudando na biblioteca central da Universidade de Londres, para onde ia todas as manhãs de metrô, um pouco depois da hora de maior tráfego:

Certo dia, uma mulher de pouco mais de trinta anos sentou-se na minha frente. Eu já a vira algumas vezes no trem. Era impossível não notá-la. Embora o trem estivesse cheio, os assentos à esquerda e à direita dela estavam desocupados, provavelmente porque ela tinha a aparência de alguém fora de si. Ela parecia extremamente nervosa, e falava consigo mesma incessantemente em voz alta e irritada. Estava tão absorta em seus pensamentos que parecia não se dar conta da presença de outras pessoas a seu redor [...]. Seu monólogo era mais ou menos esse: “Aí ela me disse [...]. Aí, eu disse a ela, você é uma mentirosa como tem coragem de me acusar de [...] quando é você que sempre tirou vantagem de mim [...]. Eu confiei em você e você traiu minha confiança”.

A mulher desceu na mesma estação de Tolle. Curioso, ele decidiu segui-la, até que foi se dando conta de que ela estava indo para a biblioteca da universidade, igual a ele. Isso perturbou Tolle. Ele era um aluno da graduação ambicioso e motivado, que acreditava na pesquisa acadêmica como o ápice da atividade humana, e nas universidades, como a dele, como o abrigo de uma elite de intelectuais. Ele se lembra de ter pensado: “Como alguém maluco como ela pode fazer parte disso?”.

Eu ainda estava pensando nela quando fui ao banheiro, antes de entrar na biblioteca. Enquanto lavava as mãos, pensei: “Não quero acabar como ela”. O homem a meu lado deu uma rápida olhada na minha direção, e eu levei um susto ao perceber que eu não tinha só pensado, mas balbuciado aquelas palavras em voz alta. “Ai, meu Deus, eu já sou como ela”, pensei.

Da primeira vez que eu li isso senti um calafrio, lembrando meu próprio exercício estoico de falar em voz alta no metrô de Londres. Naquela ocasião, meu objetivo era compreender que eu conseguia tolerar o constrangimento e suportar a ideia de que as pessoas me achavam maluco. O argumento de Tolle era ainda mais radical: que uma linha muito tênue separa essas pessoas “malucas” do resto de nós. A principal diferença é que, na maior parte do tempo, nós, os não malucos, conseguimos manter nossa constante conversa mental inaudível para os outros.

Tolle sugere que é quando nos identificamos com essa conversa interior — quando pensamos nela *como* nós — que pensar se torna compulsivo. Fazemos isso o tempo todo, sem cessar, sem que nos ocorra que seja possível passar um momento sem ela. Acabamos por considerar uma coisa só: nosso pensamento e a continuidade de nossa existência como pessoas. Tolle escreve: “Ser incapaz de parar de pensar é aflitivo e pavoroso. Mas não nos damos conta, porque quase todos sofremos disso. Então é considerado normal”. O senso de nós mesmos que construímos a partir da identificação com nossos pensamentos é o que Tolle chama de “ego” (diversos pensadores usaram esse termo, de formas muito diferentes). E, por definição, viver a serviço do ego não pode nos tornar felizes.

Por que o ego nunca pode trazer felicidade? O argumento de Tolle reverbera os estoicos, que concluíram que nossos juízos a respeito do mundo são a fonte de nosso sofrimento. Mas ele leva a coisa mais adiante, sugerindo que nossa identificação com esses juízos, junto com todos os nossos demais pensamentos, é o que consideramos nós mesmos. Nossos pensamentos não nos fazem apenas sofrer; nós acreditamos que nós *somos* esses pensamentos. O ego que resulta disso tem vida própria. Alimenta-se da insatisfação — do atrito que cria contra o momento presente, ao se opor ao que está acontecendo, e ao projetar constantemente o futuro, de forma que a felicidade está sempre em algum outro momento, nunca agora. Tolle gosta de dizer que o ego adora um drama, porque o drama é um prato cheio para o pensamento compulsivo. O ego também adora focar no futuro, porque é muito mais fácil pensar compulsivamente no futuro do que no presente (tente e você verá o quanto é complicado pensar compulsivamente sobre o instante presente). Se tudo isso for verdade, nós nos condenamos à infelicidade, sem perceber. Nós acreditamos que o pensamento compulsivo é o núcleo do nosso ser — e, no entanto, o pensamento compulsivo exige que nos sintamos insatisfeitos.

A saída dessa armadilha não é parar de pensar — Tolle reconhece que pensar é extremamente útil —, mas “desidentificar-se” com os próprios pensamentos: parar de achar que seus pensamentos são você; dar-se conta, nas palavras de *O poder do agora*, que “você não é sua mente”. Ele afirma que temos



que começar a usar a mente como uma ferramenta, em vez de deixar nossa mente nos usar, como é o estado normal das coisas. Tolle insiste que, quando Descartes disse “penso, logo existo”, ele não estava descobrindo a “mais fundamental das verdades”. Ele estava expressando, na verdade, o “mais básico dos erros”.

Tolle afirma que o que aconteceu com ele com tanta força, naquela noite, na quitinete, foi exatamente uma “desidentificação” com o próprio pensamento. Ele acabara de obter um mestrado com louvor em idiomas e história, e estava se preparando para um doutorado. “Eu me saí bem porque estava motivado pelo medo de não ser bom o suficiente”, lembrou ele. “Então dei muito duro.” Ele se enxergava como um intelectual em formação, e estava “convencido de que todas as respostas para os dilemas da existência humana poderiam ser encontradas pelo intelecto — isto é, pelo pensamento”. Mas sua labuta intelectual não o estava tornando feliz — e dar-se conta disso o deixava ainda pior. “Eu vivia num estado de ansiedade quase permanente”, escreveu. Gradualmente, e depois não tão gradualmente, a ansiedade tomava conta. Algo ia acabar cedendo. E naquela noite, pouco depois de seu 29º aniversário, cedeu:

Acordei de madrugada com uma sensação de medo absoluto. No passado, eu despertara muitas vezes com essa sensação, mas desta vez ela era mais intensa do que nunca. O silêncio da noite, os contornos indefinidos da mobília no quarto escuro, o ruído distante de um trem que passava — tudo soava tão estranho, tão hostil e tão terrivelmente sem sentido que gerou em mim uma profunda aversão ao mundo. A coisa mais repulsiva de todas, porém, era minha própria existência [...]. Eu podia sentir que um desejo profundo de aniquilamento, de não existência, estava se tornando muito mais forte que meu desejo de continuar a viver. “Eu não posso viver comigo mesmo por muito mais tempo.” Esse era o pensamento que não parava de se repetir em minha mente.

“Eu não posso viver comigo mesmo”: a frase é um clichê, mas suas implicações foram um choque para Tolle. Ele se lembra de ter pensado: “Se eu não posso viver comigo mesmo, deve haver dois de mim: o ‘eu’ e o ‘mim’ com o qual ‘eu’ não posso viver. Talvez, pensei eu, um deles seja real. Perceber isso foi uma surpresa tão grande que minha mente parou. Eu estava consciente, mas não havia mais pensamentos”. E então, antes que ele se desse conta, já tinha amanhecido — a manhã em que ele se sentiu imbuído de um sentimento de “êxtase e paz profundos e contínuos”.

A acreditar em seu relato, o que ocorrera é que ele não acreditava mais, por engano, que ele *era* seu pensamento; em vez disso, ele se viu como testemunha dele. Essa é uma experiência que você pode vivenciar por si mesmo, sem dificuldade: basta decidir assistir a seu próprio pensamento. Tolle aconselha: sente-se como um gato à espreita do rato, esperando qual será seu próximo pensamento. “Quando você ouve um pensamento”, explica ele, “você não apenas está consciente desse pensamento, mas também de você mesmo como testemunha do pensamento. Uma nova dimensão de consciência apareceu. Ao ouvir um pensamento, você sente uma presença consciente — seu ‘eu’ mais profundo — por trás ou por baixo do pensamento. Esse pensamento deixa, então, de ter poder sobre você, e logo desaparece, porque você já não está energizando sua mente por meio da identificação com ele. Esse é o começo do fim do pensamento involuntário e compulsivo.” Todos nós já sentimos algo “por trás ou por baixo” do pensamento, esses momentos em que o pensamento parece, temporariamente, desaparecer: quando suspiramos em reverência a um belo cenário, depois de uma atividade física intensa, ou quando fazemos amor. O truque é manter essa atitude em relação ao pensamento o tempo todo, mesmo quando você está pensando. Se parte disso lhe soa familiar, pode ser porque remete ao budismo. Assistir aos próprios pensamentos desse jeito é uma forma de meditação.

É neste ponto que a visão de Tolle se torna especialmente dura de engolir para um cético. Ele parece considerar que, quando você para de se identificar com seu ego, descobre quem você *realmente* é — que você descobre seu “eu mais profundo” ou seu “verdadeiro ser”, aquele que estava escondido o tempo todo atrás do “falso eu”. Mas esse tipo de conversa, justificadamente, enerva os filósofos mais *mainstream*. Não é porque você conseguiu desmontar a compreensão convencional do “eu” que você vai encontrar o “verdadeiro”. Talvez sejamos apenas um “monte de percepções”, como definiu Hume. Talvez não exista um significado “mais profundo”, “mais real” para o conceito de quem somos. Mais uma vez, porém, essa não é uma pergunta que exige uma resposta conclusiva. O que importa, simplesmente, é perguntar. Por enquanto, basta fazer uma pergunta: você sente certa tranquilidade quando tenta ser testemunha de seus pensamentos, em vez de se identificar completamente com eles?

A abordagem da felicidade focada no otimismo, obcecada por metas, do pensamento positivo é exatamente o tipo de coisa que o ego adora. O pensamento positivo é uma questão de identificar-se com seus pensamentos, em vez de “desidentificar-se” com eles. E o “culto do otimismo” é questão de desejar um futuro feliz ou bem-sucedido, reforçando, assim, de forma sutil a mensagem de que a felicidade está em outro momento, não no presente. Projetos

e planos para melhorar as coisas alimentam nossa insatisfação com o único lugar onde a felicidade pode ser achada — o presente. Tolle me disse: “O importante não é ficar continuamente perdido nessa projeção mental distante do agora. A maioria dos homens nunca está integralmente presente no agora, porque inconscientemente eles acreditam que o momento seguinte deve ser mais importante que este. Mas então você desperdiça sua vida inteira, que nunca é ‘não agora’”. Outra risadinha em *staccato*. “E isso, para algumas pessoas, é uma revelação. Dar-se conta de que sua vida inteira é sempre vivida agora. Muitas pessoas se dão conta de repente de que viveram a maior parte de suas vidas como se isso não fosse verdade — como se o contrário fosse verdade.” Sem perceber, tratamos o futuro como intrinsecamente mais valioso que o presente. E, no entanto, parece que o futuro nunca chega.

Em vez de buscar formas de resolver seus problemas no futuro, pode ser esclarecedor tentar perguntar a si mesmo se você tem algum problema neste momento. A resposta, a menos que você esteja sofrendo de alguma dor física, é muito provavelmente “Não”. A maior parte dos problemas, por definição, envolve pensamentos a respeito de como as coisas podem dar errado no futuro, seja daqui a cinco minutos ou cinco anos, ou pensamentos sobre coisas que aconteceram no passado. Pode ser curiosamente difícil identificar qualquer problema que o aflija neste exato momento, no presente — e sempre se está no presente.

Ou pense no tema da autoestima. Tendemos a achar que ter boa autoestima é uma coisa ótima, mas alguns psicólogos suspeitam há muito tempo que possa haver algo errado com esse conceito como um todo — porque ele se apoia na premissa de um “eu” único, simples, individual, facilmente identificável. Propor-se a dar a seu “eu” uma nota universal positiva pode, na verdade, ser extremamente perigoso. O problema reside no fato de que você está entrando no jogo da autoavaliação; implicitamente, você está pressupondo que você é um único “eu”, ao qual se pode dar uma nota geral. Quando você dá uma nota alta a seu “eu”, na verdade você *cria* a possibilidade de avaliar mal a si mesmo; você está reforçando a ideia de que seu “eu” é algo que pode, antes de tudo, ser “bom” ou “mau”. E essa sempre será uma generalização ruim. Você tem forças e fraquezas; comporta-se tanto bem quanto mal. Encobrir todas essas nuances com um conceito genérico de autoestima pode se tornar uma receita para a infelicidade. Paul Hauck, um psicólogo que se opõe ao conceito de autoestima, afirma: inculcar autoestima elevada em seus filhos é ensinar a eles “arrogância, prepotência e superioridade” — ou então, quando essa autoestima elevada falha, “culpa, depressão, [e] sentimentos de inferioridade e insegurança” tomam o lugar. Melhor deixar de lado as generalizações. Dê notas a seus atos individuais

como bons ou maus, se quiser. Tente realizar mais ações boas, e menos ações más, o quanto puder. Mas deixe seu “eu” fora disso.

Uma última implicação de pensar dessa forma sobre o “eu mesmo” — e talvez a mais importante de todas — diz respeito à ideia do altruísmo. Sabemos, por experiência própria, e hoje em dia por décadas de estudos psicológicos, que ajudar outras pessoas é uma receita muito mais confiável para a felicidade do que focar apenas em si mesmo. Um dos aspectos mais desagradáveis do pensamento positivo — e das abordagens convencionais para a felicidade em geral — é a forma como ele parece incentivar o egoísmo. Nesse ponto, também, abordagens “altruístas” para a felicidade podem nos levar a uma confusão conceitual: se você começar a praticar o voluntariado uma vez por semana, por exemplo, com a intenção de se sentir mais feliz, você está realmente sendo altruísta? Você tem que se sentir *triste* para se sentir realmente altruísta? Seria possível fazer mais e mais perguntas assim. Talvez a resposta para todos esses dilemas não seja agir de modo egoísta ou altruísta, mas questionar a própria noção de “eu” em que essas distinções se baseiam. Tanto os atos “egoístas” quanto os “altruístas” são suscetíveis de acabar meramente alimentando o ego, que prospera na insatisfação. Dê menos importância ao “eu” propriamente dito, afirma Tolle, e aumentará muito a chance de você cultivar a felicidade — a sua própria e a dos outros — no momento presente, que é o único lugar onde ela pode ser encontrada.

\*

É bem possível que nada disso comova você — que não encontre eco algum na sua própria experiência. Se for o caso, há mais um ângulo a partir do qual se pode demonstrar que a individualidade não tem tanta importância assim. O argumento existe sob forma de uma extensa experiência mental, que adaptei neste livro a partir do trabalho do autointitulado “animador espiritual” Alan Watts. Watts, um inglês barbudo e de voz suave, que adotou como lar a costa oeste dos Estados Unidos e morreu em 1973, não teve nenhum insight inédito e revolucionário. Ele era um vulgarizador, dedicado a explicar as filosofias orientais aos povos ocidentais. Poucos filósofos profissionais da atualidade o considerariam digno desse título. Mas os insights de Watts — que se baseiam apenas em pensamento racional, e não em new age nem em qualquer tipo de pseudociência — podem, de uma maneira agradável e surpreendente, mexer com a sua cabeça.

Watts começa com uma pergunta que parece estupidamente direta: o que

você considera como a fronteira de você mesmo — o lugar onde você termina e começa o “resto do mundo” que não é você? Para a maioria de nós, a resposta, nas palavras dele, é que pensamos em nós mesmos como “pacotes de pele”. É o envelope da pele que encerra o corpo físico que define a fronteira de nosso “eu”.

Um problema nessa ideia pode ser identificado de imediato. Às vezes, quando usamos a palavra “eu”, parece que estamos usando uma definição diferente — em que “eu” não se refere ao corpo inteiro, mas apenas a alguma coisa dentro da cabeça. Conforme essa definição, o resto do corpo não é “eu” no mesmo grau da cabeça. Suponha que fosse preciso amputar um de seus pés: você consideraria ter se tornado menos “você”? (Provavelmente não — mas se sua *cabeça* fosse amputada, a coisa seria radicalmente diferente.) Aí já temos, aparentemente, duas definições rivais de qual matéria física, precisamente, estamos falando quando nos referimos a “mim”. Mas, por enquanto, vamos ficar com a definição dos “pacotes de pele”.

Suponha que você tenha dado um zoom, usando um microscópio ultrapotente, em uma parte de sua mão esquerda, até que tudo que você consiga ver seja uma minúscula região de seu dedo indicador e uma minúscula parte do ar que o rodeia. Com uma ampliação suficiente, a única coisa que você veria através do microscópio seria uma cacofonia de moléculas: algumas pertencentes a seu dedo; e outras, ao ar adjacente. O que nos leva à próxima pergunta — que na verdade é a mesma anterior, formulada de outro jeito: Qual é, exatamente, a sua lógica para traçar uma fronteira entre algumas dessas moléculas e outras, de modo a definir algumas delas como “você”, e outras delas como o mundo fora você? Nesse grau de ampliação, fica imediatamente aparente que só estamos falando de moléculas, no fim das contas. O que tornaria algumas delas tão especiais para contá-las como “você”?

Uma resposta óbvia que vem à mente tem a ver com controle consciente. Você parece ser capaz de decidir mover o dedo indicador, por exemplo, de uma forma que simplesmente não funciona com as coisas fora de sua pele. Talvez por isso, então, a fronteira da pele seja tão importante: de um lado dela, você tem controle consciente; do outro, não. Mas Watts tem uma resposta pronta para isso. Ele pondera: você realmente exerce controle consciente sobre sua respiração? Você bombeia ativa e conscientemente o sangue em suas veias ou envia anticorpos para enfrentar infecções virais? Não: são coisas que acontecem, simplesmente. Até pensar — como eu vim a compreender de forma tão aguda na Sociedade Vipassana de Meditação — não é tão voluntário quanto gostaríamos de imaginar. Na maior parte do tempo, o pensamento parece simplesmente acontecer.

Você pode responder: tudo bem, talvez eu não devesse ter dito controle

*consciente*. O controle inconsciente parece fazer parte também. Consciente ou inconscientemente, controlo tudo dentro da minha pele e nada fora dela. O problema é que, é claro, isso também não é verdade: você exerce controle sobre várias coisas que estão fora da sua pele. Com as ferramentas adequadas, você pode construir uma piscina em seu jardim; com seus poderes de persuasão, você pode convencer centenas de milhares de pessoas a depor um ditador. Você pode argumentar que isso é diferente — que isso é uma forma *indireta* de controle, enquanto o controle que você exerce sobre seus membros parece ser mais *direto*. Mas Watts não deixaria você escapar com essa objeção, porque ela se baseia num raciocínio circular: pressupõe uma resposta ao próprio dilema que estamos tentando resolver. Afinal de contas, a distinção entre controle “direto” e “indireto” é definida por nada mais, nada menos que a fronteira que você definir entre “você mesmo” e o resto do mundo. E é exatamente essa fronteira — e se estamos realmente certos em defini-la onde tradicionalmente a definimos — que está em questão.

A essa altura, a bizarrice de sua situação deve estar aparente. Qualquer que seja o critério que você propuser como base para definir a fronteira entre “você” e “não você”, parece haver um contra-argumento que, no mínimo, põe tudo em questão. É nesse ponto que Watts revela a parte mais desorientadora de sua argumentação. Encontrá-la pela primeira vez — e eu digo por experiência própria — pode ser um pouco como caminhar até o topo de uma colina suave apenas para descobrir que no topo há o precipício de um penhasco alto e abrupto, e embaixo há apenas as ondas que quebram.

A argumentação é a seguinte: não importa onde você defina a fronteira — como se pudéssemos chegar a um acordo sobre onde estabelecê-la —, você não estaria realmente definindo fronteira nenhuma, no sentido convencional. Porque (eis a questão) a própria noção de fronteira pressupõe que há dois lados. Quando você pensa nisso, não faz muito sentido descrever uma fronteira como algo que separa duas coisas. Faz mais sentido descrevê-la como o lugar onde elas se encontram — ou, mais precisamente, o lugar onde elas são *exatamente a mesma coisa*. A própria existência da parte de dentro da fronteira depende da parte de fora, e vice-versa; elas são, por definição e inseparavelmente, parte do mesmo todo. Uma onda não pode ter crista sem vale; não há escuridão sem luz.

Esse é o insight por trás do antigo símbolo chinês do *yin* e do *yang*, mas não há nada religioso, nem particularmente “espiritual” a respeito dele. Para Watts, é simplesmente a conclusão aonde o raciocínio rigoroso acaba levando. Não pode existir um “você” sem um “todo o resto”, e tentar pensar em um isolado do outro não faz sentido. Essa não é, tampouco, uma dessas observações vagas, insípidas do tipo “somos todos uma coisa só”, na linha “flores e

incenso". Ela se sustenta em todos os níveis, do mais abstrato ao mais concreto. Sim, é verdade, que você não seria você sem os relacionamentos em que está envolvido ou a comunidade à qual você pertence. Mas você também não seria você, se não fosse por todos os objetos físicos do mundo que não são você.

Passamos a vida inteira sem nos darmos conta dessa verdade óbvia, e buscando ansiosamente fortificar nossas fronteiras, construir nossos egos e afirmar nossa superioridade sobre os outros, como se pudéssemos nos separar deles, sem nos darmos conta de que é a interdependência que faz de nós o que somos. Watts escreveu: "Na verdade, o mistério derradeiro e fundamental — a única verdade que se precisa conhecer para entender os mais profundos segredos metafísicos — é este: para cada fora, há um dentro, e para cada dentro há um fora; e embora eles sejam diferentes, eles se casam".

A palavra "diferente" é importante. Aqui não se está argumentando que as fronteiras não existam — que o "correto" seria uma percepção do mundo como uma enorme confusão de coisas sem fronteiras, como sorvete derretido. O fato de "você" e "todo o resto" estarem intrinsecamente interconectados não significa que você não exista. Nossa sanidade depende de mantermos um senso coerente de nós mesmos e estabelecermos fronteiras saudáveis entre nós mesmos e os demais — e nem Alan Watts nem Eckhart Tolle querem pôr sua sanidade em risco. Pelo contrário, o raciocínio de ambos leva à conclusão de que é melhor pensar no eu como um tipo de ficção, ainda que extremamente útil — e que entender isso, em vez de fazer tudo ao nosso alcance para negar, pode ser o caminho para a realização pessoal.

Há quem tenha dito que a presença silenciosa de Eckhart Tolle parece destruir o ceticismo das pessoas. Isso aconteceu comigo também. Embora eu tenha relutado em admitir, ele realmente parecia exalar uma calma palpável, que se infiltrava nos cantos do pequeno apartamento de Vancouver e, por fim, ao cabo da conversa daquela tarde, em mim também. Os silêncios que pareciam tão embaraçosos quando eu cheguei aos poucos se tornaram mais toleráveis, e depois até agradáveis, à medida que diminuía meu impulso de preenchê-los com conversa. Por períodos de longos segundos, Tolle piscava e sorria, e eu me surpreendi sorrindo de volta, à vontade.

Mesmo assim, eu não conseguia me forçar a acreditar que sua vida interior fosse tão maravilhosamente tranquila quanto ele dizia. Pensei: qual foi a última vez que ele se sentira realmente irritado? "Não me lembro da última vez que isso aconteceu", respondeu ele. "Acho que a última vez que aconteceu foi..." Naquele mesmo dia? Na véspera? "Acho que foi uns meses atrás", disse ele,

depois de uma pausa. “Lembro que eu estava na rua, e aí apareceu um cachorro enorme, que o dono não conseguia controlar — importunando um cachorro menor. Senti uma onda de irritação. Mas [a irritação] não perdura, porque não é perpetuada pela atividade mental. Durou só uns instantes.” Em *O poder do agora*, Tolle escreve em tom admirativo a observação dos patos em um lago próximo a sua casa, e o que acontece quando eles brigam. Eles lutam, mas, quando acaba o confronto, batem as asas e franzem as penas, como se estivessem sacudindo a lembrança do encontro. E voltam a nadar pacificamente. Os patos não guardam rancor. As pessoas, com egos, guardam. De fato, quando Tolle acerta o passo, não há atrocidade humana que ele não esteja disposto a atribuir a nosso esforço para defender e reforçar nossos egos. Guerras, tiranias e injustiças de toda sorte se expõem como pouco mais que esforços de egos inseguros para se fortificar: para endurecer suas fronteiras, para se separar e impor ao resto do mundo os padrões mentais dos quais vieram a crer que sua própria vida — seus próprios egos, porém, na verdade — depende.

Quando, por fim, me levantei para ir embora do apartamento, vacilei por um instante — por algum motivo, apertar-lhe a mão parecia impropriamente formal —, quando, de repente, ele deu um passo à frente e me envolveu num abraço de urso. Aí eu peguei o elevador até o térreo, liguei para chamar um táxi e sentei-me num banco de ferro forjado para esperá-lo. Senti-me curiosamente leve e em paz, e me veio à mente que talvez não fosse tão ruim ficar sentado no banco, no escurecer, por horas e horas, sem fazer nada em particular. Mas eu não tinha escolha. Eu — seja lá o que “eu” signifique — tinha de estar no aeroporto a tempo de pegar o voo para casa.



## 6. A armadilha da segurança

*As vantagens ocultas da incerteza*

*A segurança é uma forma de morte, creio eu.*  
Tennessee Williams, *A catástrofe do sucesso*

Em 13 de janeiro de 2002, durante os meses de temor e vigilância que se seguiram aos ataques terroristas de Onze de Setembro, um piloto chamado Elwood Menear — “Woodie”, para os amigos — chegou ao aeroporto internacional da Filadélfia. Woodie, de 46 anos, estava escalado para pilotar um voo doméstico de rotina até Minneapolis, para seu empregador, a U.S. Airways, e não tinha nenhum motivo para imaginar que seu nome estaria dali a pouco nas manchetes, ao lado da outra notícia memorável daquele fim de semana: o presidente Bush engasgando com um pretzel.

Os procedimentos de revista de segurança na Filadélfia, semelhantes aos do resto dos Estados Unidos e do mundo, estavam cada vez mais estritos. Fazia menos de um mês que Richard Reid, o chamado “homem do sapato-bomba”, fora agarrado e dominado a bordo de um voo de Paris a Miami, dando início à era da revista compulsória de sapatos para todos os viajantes. Nem os pilotos estavam isentos dessa nova e rigorosa revista e, quando chegou a vez de Woodie Menear, o segurança manifestou preocupação em relação à presença de um par de pinças em sua bagagem de mão. Ocorre que pinças — ao contrário de saca-rolhas ou tesouras de metal, por exemplo — não estavam na lista de itens proibidos; Menear não estava violando nenhuma norma ao tentar levá-las a bordo. Mas o segurança fez uma pausa longa o suficiente para deixar o piloto irritado, que, como seus colegas, andava cada vez mais exasperado a cada nova

restrição. Menear não explodiu de raiva; só fez uma pergunta sarcástica. Mas foi uma pergunta que provocou sua prisão imediata, uma noite na cadeia, sua suspensão pela U.S. Airways e meses de querelas jurídicas até que ele fosse, por fim, absolvido da acusação de “fazer ameaças terroristas” e autorizado a voltar ao trabalho.

“Você está preocupado com pinças”, Menear teria perguntado, “quando, se eu quiser, posso derrubar o avião?”

Considerando época e lugar, foi uma estupidez dizer isso. Mas o insight cristalizado nessa frase era tudo, menos estúpido. À medida que as restrições de segurança na aviação foram se tornando maiores, nos anos que sucederam a prisão de Menear — culminando na proibição, em 2006, de praticamente qualquer quantidade de líquido na bagagem de mão —, aumentou a estridência dos críticos, para quem a lógica da política de segurança como um todo parecia torta. Evidentemente, fazia sentido proibir pistolas e outros tipos de armas dentro de aviões. Mas elas já estavam proibidas havia anos. Além disso, parecia inevitável que as novas regulamentações provocariam enormes inconvenientes a milhões de passageiros inocentes e, ao mesmo tempo, ajudariam muito pouco a eliminar o risco que um sequestrador obstinado representa. Segundo os críticos, o que o Onze de Setembro mostrou não foi que estiletes eram a nova fronteira do terrorismo. Mostrou, isto sim, que um terrorista em paz com a ideia do suicídio sempre terá ascendência sobre pessoas que não estão dispostas a morrer — sejam quais forem os objetos proibidos.

Bruce Schneier, um consultor de segurança americana que é um dos adversários mais ferrenhos ao endurecimento pós-Onze de Setembro, angariou reputação — e alguns inimigos — ao explicar as várias maneiras de sequestrar ou explodir um avião nos dias de hoje, apesar de todas as medidas recentes. Pode-se, por exemplo, improvisar um garrote com uma linha de pesca ou fio dental, enquanto a alça de uma mala de rodinhas, arrancada, dá uma “lança bastante eficiente”. Senão, você pode comprar cola epóxi de aço numa loja de ferramentas: ela vem em dois tubos — um deles, o adesivo; e o outro, o endurecedor — que você pode misturar em pleno voo, moldando uma faca curta, usando como cabo uma colher de chá de metal (nem a cola epóxi de aço, nem colheres de chá são proibidas em aviões — ao contrário de, por exemplo, globos de neves, banidos pelas normas americanas). Schneier não está argumentando, claro, que malas de rodinhas e fios dentais devam ser acrescentados à lista de itens proibidos em voo. Ele quer dizer que não vamos tornar as viagens aéreas muito mais seguras proibindo qualquer objeto novo que um terrorista pensar em usar, ou que receamos que ele possa usar, a menos que você esteja disposto a proibir *qualquer* objeto — e talvez também obrigar os

passageiros a viajar amarrados em seus assentos, já que sequestradores sempre podem atacar com mãos nuas. Pouco tempo depois dos atentados de Onze de Setembro, perguntei a Schneier se havia alguma medida que pudesse ser tomada para assegurar que nunca mais uma tragédia assim voltasse a ocorrer. Schneier respondeu: mantenha em terra todos os aviões.

“Há exatamente duas coisas que tornaram mais seguras as viagens aéreas depois do Onze de Setembro: as trancas nas portas dos cockpits e a recomendação aos passageiros para que reajam”, disse-me Schneier. Homem de 49 anos com um rabo de cavalo, Schneier fala no tom baixo de alguém que tem confiança na justeza de suas opiniões e não está particularmente preocupado em convencê-lo. “Você pode argumentar que há uma terceira medida — policiais à paisana a bordo. Mas na verdade, a partir do momento que você informa as pessoas da existência deles, eles se tornam desnecessários. É a *ideia* dos policiais à paisana a bordo que nos torna mais seguros, não os policiais propriamente ditos.”

Se Schneier tiver razão, uma pergunta óbvia vem em seguida: por que os governos continuam a impor essas restrições, que são caras e provocam perda de tempo? Por que continuar com esse jogo de gato e rato com os terroristas, se eles estarão sempre um passo à frente? Há muitas respostas possíveis a essa pergunta. Elas têm a ver com a pressão que os políticos e as autoridades de segurança sentem para mostrar que estão fazendo algo e impressionar quem paga seus salários. Mas Schneier afirma que na raiz de tudo está o desejo fundamental do ser humano por uma *sensação* de segurança — embora essa sensação possa ter uma relação apenas indireta, na melhor das hipóteses, com uma segurança *real*. Schneier cunhou o termo “teatro da segurança” para se referir a todas as medidas adotadas, antes de tudo, para aumentar a sensação de segurança, sem tornar as pessoas realmente mais seguras. Na verdade, é perfeitamente possível argumentar — como faz com frequência Schneier — que o teatro da segurança na verdade nos torna *menos* seguros. Consome recursos que poderiam ser gastos em medidas antiterrorismo mais eficazes, como a espionagem, e torna os passageiros e o pessoal de segurança menos alerta ao tipo de comportamento suspeito em que deveriam reparar. Afinal de contas, se a bagagem de todo mundo for examinada de forma tão detalhista que até os globos de neve sejam interceptados, dá para imaginar que a guarda de todos se torna baixa.

Comece a reparar na segurança pelos olhos de Bruce Schneier, e algumas das maneiras pelas quais a sociedade ataca a questão começarão a parecer profundamente ridículas. Em 2007, por exemplo, o então primeiro-ministro britânico Gordon Brown anunciou um arsenal de medidas para reforçar a

segurança nos aeroportos, estações ferroviárias e outros terminais de transporte, em todo o país — inclusive a construção de barreiras anti-impacto. Um post no blog de Schneier explicava que as barreiras seriam construídas em Lime Street, a principal estação ferroviária de Liverpool, mas que elas não seriam construídas em estações suburbanas menos movimentadas, na mesma linha, a alguns quilômetros de distância. O título do post era: “Reino Unido gasta bilhões para obrigar terroristas ferroviários a ir um pouquinho mais longe”. O anúncio de Brown foi uma típica peça de teatro de segurança: uma maneira cara de fazer os passageiros se *sentirem* mais seguros — pelo menos se eles não pensassem muito nos detalhes — sem fazer nada para deter um terrorista apenas um pouco menos preguiçoso.

Até agora, neste livro, vimos como algumas das doutrinas mais básicas que dominam nosso pensamento a respeito da felicidade não funcionam, porque nos esforçamos demasiadamente para que elas deem certo. É fácil ver a semelhança superficial entre esse postulado e a crítica que Bruce Schneier faz à segurança aérea: na verdade, muito daquilo que acreditamos tornar as viagens aéreas mais seguras não as torna. Mas a conexão é ainda mais profunda — porque, no contexto das viagens aéreas, “segurança” não passa de uma faceta a mais de uma questão muito maior, que nos leva à abordagem “negativa” da felicidade. O desejo de sentir-se seguro não apenas nos leva à irracionalidade no campo do contraterrorismo. Nos leva à irracionalidade o tempo todo.

Como veremos neste capítulo, uma proporção impressionante da atividade humana — na política, nos negócios, nas relações internacionais, assim como em nossa vida pessoal — é motivada pelo desejo de sentir-se seguro. Ainda assim, essa busca por sentir-se seguro nem sempre leva à segurança, muito menos à felicidade. É uma curiosa verdade da psicologia: aquele que se encontra em situações em que a maioria de nós consideraria condições de insegurança máxima — pobreza extrema, por exemplo — descobre insights sobre a felicidade dos quais o resto de nós teria muito a aprender. E, a acreditar nos defensores mais radicais do “caminho negativo”, ao nos voltarmos para a insegurança acabamos por compreender que a segurança é, em si, uma espécie de ilusão — e que estivemos o tempo todo enganados a respeito do que achávamos estar buscando.

É fácil achar, hoje em dia, que vivemos numa época particularmente insegura, e que as coisas só tendem a piorar. Muitos anos atrás, o Projeto 2020, uma iniciativa dos serviços de inteligência encarregados de fazer previsões amplas sobre o futuro, publicou um relatório com um capítulo de título franco: “Insegurança difusa”. Em 2020, escreveram os analistas do projeto, “prevemos uma sensação mais difusa de insegurança, que pode se basear tanto em ameaças

físicas quanto em percepções psicológicas”. Entre as principais causas de ansiedade, previram eles, estariam “preocupações com a segurança do emprego”, “medos relativos à imigração”, “terrorismo e conflitos internos” e até “conflitos entre grandes potências”. E tudo isso foi escrito um pouco antes do colapso financeiro do final da década de 2000, que trouxe uma nova onda de insegurança para milhões de pessoas.

Apesar disso, é fácil encontrar evidências de que as pessoas *sempre* acreditaram estar vivendo em uma época particularmente insegura. Em 1951 — um momento relativamente feliz e próspero, no fim das contas, depois da fase mais dolorosa da retomada do pós-guerra e antes do pior da Guerra Fria —, Alan Watts capturou bem a sensação de insegurança de sua era. Escreveu ele:

Havia o sentimento de viver em uma época de insegurança incomum. Nos cem anos anteriores, tinham caído muitas tradições estabelecidas fazia muito tempo — tradições de família, de vida social, de governo, de ordem econômica e de crença religiosa. À medida que os anos passam, parece haver cada vez menos coisas às quais se segurar, menos coisas que podemos considerar absolutamente certas e verdadeiras, e para sempre imutáveis.

E era assim que muita gente também se sentia em 634 a.C., em Roma, quando tinham certeza de que o destino da cidade, depois de 120 anos de existência, era a destruição. Também deve ter sido assim que os povos se sentiram em incontáveis momentos históricos, desde então. Tente dar uma busca na biblioteca do Google por manuscritos digitalizados com a expressão “estes tempos incertos”, e você verá que ela é recorrente, em centenas de livros e diários, em quase todas as décadas que a base de dados abrange, dos dias de hoje até o século XVII. “Na verdade”, insistiu Watts, “nossa era não é mais insegura que nenhuma outra. Pobreza, doenças, guerras, mudanças e morte não são nada de novo.”

As pessoas, então, sempre quiseram se sentir mais seguras do que se sentem hoje. No entanto, como o trabalho de Bruce Schneier no campo da segurança ajuda a demonstrar, há uma enorme armadilha à nossa espera — porque as estratégias criadas para nos dar uma *sensação* de segurança, na verdade, constantemente não nos tornam mais seguros. Podem até ter o efeito contrário. Como coloca Schneier: “A segurança é ao mesmo tempo uma sensação e uma realidade, e as duas coisas não são iguais”.

A sensação e a realidade da segurança são divergentes em maneiras

específicas e previsíveis. Já se escreveu muita coisa, nos últimos anos, sobre os “vieses cognitivos” — as formas pelas quais nosso juízo tende a se descolar da realidade propriamente dita — e muitos deles ajudam a explicar os equívocos crônicos que cometemos, quando se trata de segurança. Por exemplo, costumamos temer ameaças de outros seres humanos mais do que ameaças da natureza. Receamos ameaças que podemos trazer de forma viva à mente mais do que aquelas que nos é difícil imaginar — o chamado “viés de disponibilidade”. Tememos situações em que achamos não ter controle, tais como viajar como passageiro em um avião, mais do que situações em que temos a impressão de ter controle, como quando estamos ao volante de um automóvel. Por isso, não admira que, na busca pela sensação de segurança, às vezes corramos o risco de estarmos menos seguros. É muito mais provável morrer num acidente de automóvel que na queda de um avião, e muito mais provável morrer de um problema cardíaco que pela mão de um assaltante violento. Mas se você reage às notícias sobre terrorismo aéreo viajando de carro, quando normalmente você teria ido de avião, ou se você perde tempo e energia protegendo seu lar de assaltantes, em vez de melhorar sua dieta, você está deixando seus preconceitos o levarem a uma *sensação* maior de segurança à custa de sua segurança *real*.

Não há unanimidade, entre os psicólogos, a respeito da origem desses vieses, mas Schneier postula, de forma plausível, que a explicação esteja na evolução — para ser mais exato, na discrepância entre a velocidade das mudanças evolucionárias e a velocidade em que se desenvolveu a sociedade moderna. Pensando em nossa espécie no longo prazo, na escala de tempo da evolução, é fácil perceber que esses preconceitos podem ter sido úteis à nossa sobrevivência — mas que, hoje, eles nos prejudicam, porque enfrentamos situações para as quais não fomos feitos. Alguns animais, quando são surpreendidos pelos faróis de um carro, pulam loucamente de um lado para outro, em um esforço instintivo para que um predador não os fareje, o que não funciona quando o predador é um  $4 \times 4$ . Schneier observa:

Como um esquilo cujas técnicas de fuga dos predadores não funcionam quando ele se vê diante de um automóvel, ou como um pombo migratório que descobre que a evolução o preparou para sobreviver ao gavião, mas não à arma de fogo, nossa capacidade inata de lidar com o risco falha quando nos encontramos diante de coisas como a sociedade humana moderna, a tecnologia e os meios de comunicação.

Tomemos, por exemplo, o viés de disponibilidade. No passado, fazia mais

sentido preocupar-se mais com as ameaças que são possíveis imaginar de maneira viva: muito provavelmente, era possível imaginar essas ameaças porque elas ocorreram no vilarejo onde se vivia, a poucos metros de distância e pouco tempo antes. Eram ameaças que realmente representavam um risco mais sério; o viés, assim, era um atalho útil para uma avaliação precisa do risco. Mas se hoje a ameaça está mentalmente “disponível” para você sob a forma de um telejornal, cujo objetivo primordial é varrer o planeta em busca das cenas mais fortes de caos, você será indevidamente induzido a focar sua preocupação em ameaças que não terá de encarar na realidade. Depois de assistir a uma reportagem de TV sobre um ataque terrorista em solo estrangeiro, você pode cancelar seu projeto de tirar férias no exterior, agarrando-se assim à sua sensação de segurança — quando, na verdade, passar muito tempo no sofá assistindo à TV pode ser uma ameaça muito maior à sua sobrevivência.

Se os vieses cognitivos fossem o único problema da busca pela segurança, a solução seria simples, ainda que não necessariamente fácil de implantar: seria apenas uma questão de estar consciente dos vieses, e fazer o possível para corrigir nosso comportamento em função disso. Assim, evitaríamos ser induzidos a erro por nossas respostas emocionais evolutivas; conseguiríamos nos proteger do perigo, e o resultado seria a felicidade perfeita. Desnecessário dizer que não é tão simples assim. A hipótese mais radical — aquela que nos leva ao centro da abordagem “negativa” para a felicidade — é que haja algo muito mais fundamentalmente problemático em relação ao objetivo de sentir segurança; e que a felicidade real possa depender da disposição de encarar, e tolerar, a insegurança e a vulnerabilidade.

Esse é um tema espinhoso. Só um louco argumentaria que é preferível viver em condições de grande perigo, ou que não é saudável ter certa sensação básica de segurança psicológica (a terminologia contribui para a confusão; afinal de contas, pode-se alegar que qualquer pessoa capaz de tolerar tranquilamente sentimentos de insegurança e vulnerabilidade já deve estar, por definição, em segurança). Mas um tema recorrente no estudo da felicidade é o fato de que muitas das maneiras pelas quais tentamos nos sentir “seguros”, no fim das contas, não nos tornam felizes. Buscamos segurança financeira, mas acima de certo patamar, dinheiro a mais não se traduz em mais felicidade. Nós nos protegemos do perigo físico nos mudando para um bairro mais seguro, ou até nos trancando em comunidades protegidas por portões, mas já se demonstrou que essas tendências na vida comunitária têm efeito negativo no nível coletivo de felicidade. Buscamos a realização que amigos e relacionamentos amorosos

firmes proporcionam, mas lutar em excesso para ter segurança nesses relacionamentos acaba por solapá-los; o florescimento desses relacionamentos, de certa forma, depende de que *não* sejam protegidos, ou que estejam abertos a experiências tanto negativas quanto positivas. Como disse Schneier, é possível obter proteção similar do terrorismo, desde que você não se incomode de cancelar toda possibilidade de tráfego aéreo. O que há de comum em todos esses exemplos é o fato de que atingir a segurança perfeita vai contra nosso interesse. Mesmo que acreditemos desejar a segurança acima de tudo, na hora H, não desejamos.

Os psicoterapeutas Hal e Sidra Stone afirmam: “Ser vulnerável é estar sem armadura de defesa, é ser autêntico e presente [...]. Quando conseguimos sentir nossa vulnerabilidade, conseguimos vivenciar todo o leque de nossas reações em relação ao mundo que nos cerca”. A questão, segundo Brené Brown, professora de serviço social que estudou os benefícios psicológicos da vulnerabilidade, é que “você não pode fazer a emoção adormecer seletivamente. Não dá para dizer: isso aqui é ruim; tem vulnerabilidade, tem dor, tem vergonha, tem medo, tem decepção: isso aqui eu não quero”. No fim das contas, a única forma de se proteger do que é negativo é se proteger igualmente do que é positivo — e é aí que você percebe que na verdade não queria essa proteção. Ou, como C. S. Lewis colocou, de forma mais lírica:

Amar não é senão ser vulnerável. Ame e teu coração será apertado, e talvez seja partido. Se quiseses certeza de mantê-lo intacto, não dá teu coração a ninguém, nem sequer a um animal. Embala-o cuidadosamente com teus passatempos e pequenos caprichos; evita todo enredamento; tranca-o na segurança do caixão de teu egoísmo. Mas nesse caixão — seguro, escuro, imóvel, desprovido de ar — ele mudará. Não será partido; tornar-se-á inquebrável, impenetrável, irrecuperável.

As pesquisas de Brown ilustram que tornar-se insensível às emoções negativas não serve para protegê-lo das emoções negativas propriamente ditas — por motivos que Thomas Merton, monge católico e escritor, explicou em sua autobiografia, *A montanha dos sete patamares*. Ele escreveu: “A verdade que muita gente nunca entende é que, quanto mais você tenta fugir do sofrimento, mais sofre, porque coisas menores e mais insignificantes passam a torturá-lo, na mesma proporção do seu medo de se machucar”. Desse ponto de vista, fica claro que a busca da segurança representa uma grande parte do problema com o “culto do otimismo”. Nós buscamos, através do pensamento positivo e



abordagens do gênero, a segurança e o solo firme da certeza, de saber como será o futuro, de um futuro em que nossa felicidade não terá fim, nem teremos mais que recear emoções negativas. Mas ao buscar tudo isso, abrimos mão das próprias faculdades que viabilizam a felicidade com que sonhamos.

Para a monja budista americana Pema Chödrön, a insegurança é a natureza essencial da realidade — e toda a nossa dor nasce da tentativa de alcançar um solo firme que, na verdade, não existe. “Tornar-se budista”, diz ela, “é uma questão de tornar-se sem-teto.” Encarar a realidade é perceber que existimos num estado de “falta de chão fundamental”. Mesmo assim, a maioria de nós “luta para não sentir essa falta de chão [...]. Todo o meu treinamento [consiste em mostrar] que não existe forma de amarrar essas pontas soltas”. Ela prossegue: “Não dá para eliminar a falta de chão. Você nunca terá um quadro limpo, bonito, sem desarrumação”. O livro mais famoso de Chödrön é *When Things Fall Apart* [Quando as coisas desmoronam], título que soa como um manual para retomar um passo confiante quando as coisas dão errado de forma catastrófica. Na verdade, o argumento dela é que, quando as coisas desmoronam, por mais dolorosa que seja a experiência, isso é bom; o desmoronamento de sua aparente segurança representa um encontro com a vida como ela é. “As coisas não são permanentes, não duram, não há segurança final.” O que nos entristece não é essa verdade, mas nosso esforço para fugir dela.

Neste momento, porém, uma objeção de peso a tudo isso pode estar perturbando você tanto quanto me perturbou. Para aqueles de nós que se encontram em situações relativamente confortáveis, é fácil apreciar a insegurança e a vulnerabilidade. Com sorte, podemos passar a vida inteira sem encontrar a insegurança em suas formas mais agudas. Mas o que você aprende a respeito da felicidade quando a insegurança é, realmente, a condição básica e inescapável de sua vida cotidiana?

Era uma manhã de domingo em janeiro, quente e sem nuvens, e muitos dos habitantes da segunda maior favela urbana da África estavam arrumados para ir à igreja: homens em ternos bem passados, mulheres em brilhantes vestidos verdes e fúcsia, crianças agarradas a suas Bíblias. Ali, na área mais pobre de Kibera — em meio aos trilhos cobertos de lixo que dividem a favela, propriamente dita, do resto de Nairóbi —, não é fácil manter limpas as roupas de ir à igreja, no caminho enlameado que chamam de estrada. Em muitos trechos, o piso era formado por sacolas plásticas descartadas e outros detritos. Em meio aos barracos de zinco e de barro, cães e galinhas vagam por valetas por onde o esgoto corre a céu aberto.

A maioria dos fiéis subia o morro em direção ao enorme templo metodista, ou, em frente, à principal igreja católica. Havia ainda várias outras portinhas de igrejas, escondidas em meio aos casebres — barracos escuros, de um cômodo, em que se viam pastores pregando para duas ou três pessoas, ou tocando hinos em teclados Casio. Mas na opinião de Frankie Otieno, um jovem de 22 anos, morador de Kibera, que não passava os domingos rezando, mas cuidando de seus diversos interesses empresariais, essas pequenas igrejas não passavam de contos do vigário. “Em Kibera, igreja é um negócio”, disse ele, com um sorriso fácil e eivado de cinismo. Ele estava sentado em um sofá detonado, na sala sombreada da casa de sua mãe em Kibera, e bebia coca direto da garrafa. “Uma igreja é a forma mais fácil de receber ajuda das entidades assistenciais. É só encher a igreja de crianças — que estejam sem banho ou com fome — e a ONG vem, vê a igreja cheia, tira fotos para mostrar aos financiadores e lhe dá dinheiro.” Otieno riu. “O importante são as fotos, entendeu?”

Em outra parte de Kibera, aonde só se chega por caminhos ainda mais estreitos, entrando ainda mais na favela e dando a volta numa clínica de saúde, três moradores de Kibera estavam dando início ao expediente numa fábrica de reciclagem de ossos de bode. Era um galpão ao ar livre, organizado de forma simples: de um lado, uma pilha de ossos de bode recém-limpos, diversas ferramentas de serrar e moer; e, do outro lado, o resultado do labor: abridores de garrafas, colares e outras bugigangas, aguardando transporte até o centro de Nairóbi, onde seriam vendidas a turistas. Rock clássico tocava num enorme gravador de fita, movido a pilha, mas prestando atenção dava para ouvir a cantoria na igreja do morro. O cheiro de carne de bode, *nyama choma*, grelhando nas proximidades, invadia a oficina, mascarando o cheiro de esgoto.

Comercialmente falando, o domingo em Kibera era um dia como qualquer outro, ou seja, um dia movimentado. Passando pela fábrica de ossos e pelas churrasqueiras de rua, passando por uma viela coberta de plástico azul, um portão indicava a entrada oficial do enorme mercado da favela. Mas a fronteira não era óbvia, porque Kibera inteira parecia um mercado. Ao longo de qualquer rua esburacada, camelôs em barraquinhas improvisadas vendiam rádios, abacaxis ou roupas de bebê de cores fluorescentes; condutores de carrinhos de mão abarrotados de materiais de construção ou lixo eletrônico andavam para lá e para cá, evitando colidir com outras pessoas e outros carrinhos de mão.

Enquanto isso, na viela que saía do mercado, depois de uma loja mostrando jogos do campeonato inglês transmitidos por satélite, George Otengu estava em casa, malhando na academia que ele improvisou em seu pequeno quintal. Como barra, ele usava um cano de metal reciclado; em cada extremidade, concreto derramado em cubas d'água cilíndricas fazia as vezes de

peso. “Cento e cinquenta quilos!”, garantiu, quando lhe perguntaram quanto estava levantando acima de seus ombros largos, fazendo latejar as veias em sua testa. Crianças esticavam o pescoço, do lado de fora, por trás do pano que protegia a sala da casa. Elas riam dele.

Para os padrões de qualquer pessoa, de praticamente qualquer lugar, as condições enfrentadas pelos moradores de Kibera — que totalizam algo entre 170 mil e 1 milhão de pessoas, segundo diferentes recenseamentos — são quase inimaginavelmente penosas. Na favela não há água encanada nem eletricidade, à exceção daquela que os moradores “pegam emprestado” ligando gambiarras aos cabos que passam sobre suas cabeças e levam energia aos cidadãos mais abastados de Nairóbi. A violência sexual grassa. Sequestros-relâmpago e latrocínios são ocorrências semanais. Sem saneamento básico, o meio principal de descarte de dejetos humanos em Kibera é o que os favelados chamam, ironicamente, de “vasos voadores”: a prática de defecar em um saco plástico e jogá-lo o mais longe possível de sua casa. Vasos voadores acrescentam a diarreia e a febre tifoide ao catálogo de males da região, que também inclui um índice de infecção pelo HIV estimado por algumas agências em 20% da população.

Por todas essas razões — e também por ficar a curta distância de carro do centro de Nairóbi, com seu aeroporto internacional e seus confortáveis hotéis de negócios —, Kibera tornou-se uma referência de sofrimento mundialmente famosa. Primeiros-ministros e presidentes a visitam para tirar fotos publicitárias; equipes de televisão vêm de tempos em tempos filmar, boquiabertas; e a favela tornou-se o foco desproporcional de centenas de entidades de ajuda, muitas delas religiosas, a maioria dos Estados Unidos e da Europa. Seus nomes refletem o sentimento de desespero agoniado que acabou associado ao nome “Kibera”: Grupo Fonte da Esperança, Sementes de Esperança, Esperança Brilhante para Comunidades, Centro Kibera de Esperança, Kibera Necessitada.

Mas pergunte a Norbert Okodai, um assistente social alto, magro, de uns trinta anos, nascido e criado em Kibera, se ele teve uma infância de tristeza e sofrimento, e ele vai rir na sua cara, incrédulo. “É claro que não! Acontece que, no fim das contas, o problema não é a sua situação. Você pega o que tem e usa da melhor forma possível, com os vizinhos. Em Kibera, você só vai conseguir se virar junto com seus vizinhos.” Ou pergunte a Irene Mueni, que também vive ali, e que fala em tom sombrio de acontecimentos traumatizantes de sua infância, e mesmo assim afirma: “A felicidade é subjetiva. Você pode ser feliz numa favela e infeliz numa cidade. As coisas necessárias para a felicidade não são aquelas de que você acha que precisa”.

Essa é a verdade incômoda que toca muitas pessoas que visitam Kibera.

Elas têm dificuldade de achar as palavras corretas para expressá-la, sabedores de que se presta a mal-entendidos. Francamente, os moradores de Kibera simplesmente não parecem infelizes ou deprimidos como se poderia esperar. Jean-Pierre Larroque, um documentarista que passou muito tempo ali, observa: “É claro que a pobreza prejudica Kibera, mas isso não engendra o tipo de grito merecedor de pena que as ONGs, as missões religiosas e as entidades de caridade gostariam que você imaginasse”. Em vez disso, ele aponta, o que se vê são “ruas fervilhando de atividade”. Kibera parece menos uma terra sem esperança e mais um viveiro de empreendedorismo.

Essa compreensão inesperada — que gente vivendo em circunstâncias extremamente frágeis possa parecer surpreendentemente ativa e não deprimida — não se aplica, é claro, apenas a Kibera. É tão conhecida que se tornou um lugar-comum, principalmente falando da África subsaariana. E está carregada de problemas: tangencia certo número de generalizações de mau gosto, e talvez até o racismo, assim como mitos venenosos sobre povos “primitivos”, que a modernidade não corrompeu. Também pode levar a conclusões politicamente questionáveis: se gente que sofre de extrema pobreza e falta de condições de saúde é tão feliz, alguns analistas poderiam ser tentados a sugerir que talvez eles não precisem de ajuda externa. E nos assustamos, com boa razão, quando ouvimos celebridades bem-nascidas falar apaixonadamente das alegrias simples de quem nada tem — por exemplo, a apresentadora de TV e esposa de atleta Coleen McLoughlin disse a um repórter: “Acho tão inspirador quando a TV mostra gente de países mais pobres: eles parecem tão felizes com sua vida, apesar da falta de bens materiais [...]. No futuro, eu planejo visitar um lugar como a África”.

No entanto, o problema de simplesmente desprezar por inteiro essa visão, considerando-a errada ou mal direcionada, é que ela parece ser pelo menos em parte verdadeira. Pesquisas internacionais de felicidade — incluindo vários projetos de pesquisa respeitáveis, como a Pesquisa Mundial de Valores — indicaram de forma consistente alguns dos países mais pobres do mundo entre os mais felizes (a Nigéria, onde 92% da população vive com menos de dois dólares por dia, já apareceu em primeiro lugar). Dados do projeto de pesquisa Afrobarometer, que monitora uma dúzia de países africanos, inclusive o Quênia, detectou “níveis incomuns de otimismo entre os entrevistados mais pobres e com menos segurança” nesses países. Algumas medições específicas, como a do otimismo dos pais em relação ao futuro dos filhos, parecem, na verdade, estar *inversamente* relacionadas à riqueza e à educação: os menos privilegiados relatam sentir-se mais bem-humorados. De acordo com pesquisadores de saúde mental, distúrbios de ansiedade e depressão são bem menos comuns nos países mais

pobres (os estudos descontam a diferença da probabilidade de diagnóstico). Em um levantamento recente de problemas de saúde mental no mundo inteiro, a África subsaariana ficou nas últimas posições, em termos de prevalência; todas as primeiras posições pertenciam a regiões ricas e industrializadas.

Quando fiz minha segunda visita a Kibera, Norbert me disse: “Olha, essa é uma coisa que cientistas sociais apontam constantemente”. Estávamos sentados em cadeiras dobráveis, na sombra de seu prédio de escritórios, de apenas um andar, bem próximo à favela. “Não é porque você tem problemas sociais que você não tem felicidade. Os ricos têm menos problemas? Será mesmo? Políticos vão para a cadeia por corrupção, e eu não acho que eles sejam mais felizes que eu. Em qualquer nível existem problemas, como doenças cardíacas ou pressão alta, se você vive estressado.” Ele deu de ombros. “Isso não é evidente?”

Esse é um fenômeno psicológico que exige explicação. Mesmo que haja controvérsia sobre as metodologias das pesquisas internacionais de felicidade; mesmo que as impressões de Jean-Pierre Larroque e outros não deem conta da realidade como um todo... Por que lugares como Kibera não estão, de forma incontestável e permanente, nas *piores* posições de qualquer estudo sobre níveis de felicidade? Várias explicações foram sugeridas, mas nenhuma delas é completamente satisfatória. Uma dessas explicações é que as expectativas dessas pessoas seriam menores. Outra, relacionada à primeira, se baseia na observação (correta) de que a felicidade é relativa: gente que não tem à volta exemplos de estilos de vida mais prazerosos não consideraria tão ruim sua própria situação. O problema com esses argumentos é que eles derivam rapidamente para a sugestão condescendente de que favelados não conhecem outra vida — que eles simplesmente desconhecem que é possível viver com água encanada, privadas que funcionam e taxas reduzidas de doenças. Mas certamente esse não é o caso em Kibera, cujos habitantes vivem lado a lado com os bairros mais chiques de Nairóbi; alguns até trabalham neles como empregados domésticos. A imponente mansão de um dos principais políticos de Nairóbi fica a pouco mais de um quilômetro dali, na estrada que liga a favela a Nairóbi. Em uma escola no coração de Kibera, meninas de cinco anos aprendem a ler diante de uma imensa fotografia da Times Square, em Nova York; é comum assistir a filmes de Hollywood em videocassetes. Norbert Okodai até cunhou um termo — “a sede” — para chamar a ambição que ele tentou instilar nos jovens de Kibera, levando-os, justamente, a regiões melhores de Nairóbi para mostrar-lhes como eles poderiam viver. Nesse caso, pelo menos, o desconhecimento de uma vida melhor não explica o mistério.

Eu não tenho tampouco a resposta para esse quebra-cabeça. Mas ele fica um pouco menos misterioso se visto no contexto da psicologia da segurança e da

insegurança. Já vimos como perseguir o desejo de uma sensação de segurança pode nos levar a caminhos muito errados; e que a vulnerabilidade pode ser justamente uma pré-condição para as coisas que trazem a maior felicidade — acima de tudo, fortes relações sociais. O que a população de Kibera e outras em situações semelhantes têm todas em comum é a falta de acesso àquelas coisas que o resto de nós tenta, de forma contraproducente, usar para reprimir nossa sensação de insegurança. A questão, certamente, não é que é melhor não ter dinheiro, por exemplo, do que ter. Mas é seguramente inegável que, para quem não tem, é muito mais difícil depositar nele todo o nosso investimento emocional. O mesmo vale para cargos de prestígio, bens materiais ou uma impressionante formação profissional: quando você tem pouca chance de obtê-los, não será levado a crer que eles trazem mais felicidade do que trazem. De uma forma mais geral, viver em condições tão desesperadoras significa que negar os sentimentos de insegurança não é uma opção viável. Em vez disso, você tem que se virar para encarar a realidade da insegurança. O povo de Kibera é vulnerável, goste ou não.

Uma americana que trabalha em Kibera, Paige Elenson, me disse que ficou profundamente abalada ao se dar conta disso. Ela me disse:

Odeio esse romantismo todo — “Oh, como eles são felizes”. Em muitos aspectos, eles não são, na verdade [...]. Mas quando você não tem acesso a roupas legais e bons empregos, quando você não tem nada disso para se agarrar, você tem que mostrar quem você é pela sua maneira de ser, não pela sua roupa ou pelo seu cargo. Na verdade, você tem que ser gentil com as pessoas, para elas gostarem de você! Você tem que olhá-las nos olhos! Nos Estados Unidos não é muito assim, porque é mais, tipo, olha o que eu estou vestindo; olha o que está escrito no meu cartão de visitas — eu não preciso ser gentil com você. Então tem essa vulnerabilidade, que é outra forma de dizer que há menos pretensão. Eu não sei necessariamente o que faz você feliz... mas quando há menos a que se prender, quando há escolhas que você não tem, isso muda as coisas. Você tem de cortar tudo que for uma bosta.

E por falar em bosta: um dia, em Kibera, Norbert me levou para ver um projeto ao qual ele se associara, ligado à reciclagem de dejetos humanos em biogás negociável. Era uma possível nova solução para o problema dos vasos voadores. Ele pensou: as pessoas parariam de jogar sacos daquilo na rua quando

começassem a perceber que poderiam ganhar dinheiro com aquilo. Típico pragmatismo kiberiano, ajudado, neste caso, por uma entidade assistencial americana. Quando Norbert falou da importância de trabalhar com os vizinhos e de trabalhar com aquilo de que você dispõe, ele não estava citando frases feitas. As atividades comunitárias a que ele se referia incluíam a reciclagem de detritos humanos.

Quando perguntei a Frankie Otieno, que estava tomando coca no sofá da mãe, a respeito de tudo isso, ele respondeu:

Olha, Kibera não é um lugar legal. Problemões e 1 milhão de ONGs que não servem para nada. Tremendos, tremendos problemas. Mas você tem de dar um jeito, porque tem. Então, você pega o que tem e se vira. E dá para ser feliz assim, porque a felicidade vem de sua família, e das outras pessoas, e de se tornar uma pessoa melhor, e de novos horizontes... Certo? Por que se preocupar com algo que você não tem?

Acima de tudo, viver numa situação de insegurança tão inerente, ainda que muito distante do preferível, é *esclarecedor*. Ninguém invejaria isso. Mas viver com menos ilusões significa encarar a realidade bem de perto. Não ter a possibilidade de tentar se proteger de maneiras que acabam sendo contraproducentes cria uma resiliência diante das privações que pode ser considerada, no fim das contas, como uma modesta, mas extremamente duradoura, forma de felicidade.

Vimos que a segurança nem sempre é a vantagem que imaginamos que seja, e que a insegurança pode ser compatível com a felicidade — ou talvez até, de certa forma, leve a ela. Mas uma sugestão ainda mais radical é que a nossa busca pela segurança pode estar baseada em um mal-entendido fundamental — que a segurança, nas célebres palavras de Helen Keller, “é, sobretudo, uma superstição”. Para entender as imensas implicações dessa ideia, temos de voltar, pela última vez, ao trabalho de Alan Watts.

Watts começa seu pequeno tratado de 1951, *A sabedoria da insegurança*, apontando que há uma explicação irresistível para o sentimento de insegurança de sua época: o progresso da ciência. Cada vez menos pessoas conseguem se convencer, se é que algum dia puderam, de que estamos destinados a uma vida de eterno êxtase após a morte; ou que haja um Deus que olha por nós; ou que as regras morais ditadas pelo papa ou pelo arcebispo de Cantuária são aquelas que

devemos seguir inquestionavelmente. “É evidente por si mesmo”, escreve ele, “que ao longo dos últimos cem anos a autoridade da ciência tomou o lugar da autoridade da religião na imaginação popular, e que o ceticismo, pelo menos nas coisas espirituais, se tornou mais generalizado que a fé”. É verdade que Watts escreveu isso antes do renascimento do cristianismo fundamentalista nos Estados Unidos. Mas até esse fato poderia ter sido visto por ele como uma reação inevitável à própria hegemonia da ciência que ele descreveu.

Nem seria preciso dizer que a pesquisa científica trouxe benefícios imensuráveis. E Watts concorda com isso. Mas, ao mesmo tempo, ela deixou em muitos um sentimento de vazio espiritual. Ao eliminar deuses e a vida após a morte, a visão científica do universo parece ter esvaziado de qualquer significado espiritual as vidas individuais; nós só cabemos nela como meros organismos, vivendo nossas breves vidas por razão nenhuma e perecendo ao fim. Essa, sugere ele, é uma insegurança final e existencial, aquela que está por trás de todas as outras. No entanto, para a maioria de nós, voltar para a asa confortável das antigas religiões doutrinárias não é uma alternativa; você não pode se “reconvencer” de afirmações que você sabe serem inverdades. Estaríamos, assim, presos entre a escolha de viver vidas sem sentido, mas cientificamente autênticas, ou vidas baseadas na superstição e no autoengano? Watts insiste que há uma terceira alternativa, e é sobre ela que seu pequeno livro fala.

O ponto inicial dessa discussão é a observação de que a impermanência é a natureza do universo: que “a única constante é a mudança”. Foi Heráclito, que viveu entre os séculos VI e V a.C., que disse que “nenhum homem se banha duas vezes no mesmo rio”; e seu contemporâneo Confúcio, na China, teria apontado para um rio e dito “ele sempre corre, dia e noite”. Pessoas, animais, plantas, comunidades e civilizações, todos crescem, mudam e morrem: é o fato mais óbvio do mundo, e quase todos, defensores da ciência ou da religião, concordam com isso.

No entanto, observa Watts, apesar de toda a obviedade desse insight, parecemos viver num constante estado de beligerância contra ele, lutando para encontrar segurança, permanência, rigidez e estabilidade. A intenção de Watts não é repreendê-lo para que você desista da luta contra a impermanência — ele escreveu: “Xingar um desejo não nos livra dele”. Em vez disso, ele quer abrir seus olhos para um erro fundamental. Tentar consertar a mudança é uma contradição; você não pode consertar a mudança da mesma forma que você não pode esquentar o frio, ou esverdear o roxo. “Há uma contradição entre querer ser perfeitamente seguro em um universo cuja natureza é, por definição, instantaneidade e fluidez”, escreveu ele. Até discutir o assunto, ele afirma, beira



uma contradição semelhante, porque é da natureza da linguagem a tentativa de fixar e definir. Assim, a característica mais fundamental do universo é aquela sobre a qual é mais difícil falar.

Mas é pior que uma simples contradição — porque, argumenta Watts, ao tentar atingir a rigidez em meio à mudança, o que realmente estamos fazendo é tentar nos *separar* de toda essa mudança, tentando impor uma distinção entre nós mesmos e o resto do mundo. Buscar a segurança é tentar se afastar da mudança e, assim, daquilo que define a vida. “Se eu quero ficar seguro, ou seja, protegido do fluxo da vida”, escreve Watts, “eu quero me separar da vida.” Isso nos traz ao X da questão: pelo fato de querermos nos sentir seguros é que construímos as barreiras do ego, para nos defendermos. Mas são essas barreiras que criam a sensação de insegurança: “Estar seguro significa isolar e fortificar o ‘eu’, mas é justamente esse sentimento de ser um ‘eu’ isolado que nos faz sentir sozinhos e com medo”. Essa é uma noção incrivelmente contraintuitiva: contemplá-la implica uma mudança mental semelhante àquele momento, na famosa ilusão de óptica, em que em vez de uma bela jovem, vemos uma bruxa velha. Erguemos castelos para manter o inimigo do lado de fora, mas é a ereção dos muros, em si, que engendra a existência do inimigo, antes de tudo. É só porque existem os muros do castelo que há alguma coisa para atacar. “O desejo de segurança e o sentimento de insegurança são a mesma coisa”, conclui Watts. “Segurar a respiração é perder o fôlego. Uma sociedade que se baseia na busca pela segurança não passa de um concurso de prender a respiração, em que todos ficam tensos como cordas esticadas e roxos como beterrabas.” Mesmo que obtenhamos temporária e parcialmente a sensação de segurança, acrescenta ele, não é uma sensação boa. A vida dentro dos muros do castelo acaba se tornando solitária e isolada. “Descobrimos [não apenas] que não há segurança, [e] que buscá-la é doloroso, [mas] que quando achamos tê-la encontrado, ela não nos agrada.”

Para entender o último cartucho no arsenal de Watts, pense no final do capítulo anterior, e no desafio que ele colocava a nossos conceitos sobre a natureza do “eu”. Ali estávamos diante do fato de que parece não haver um lugar claro onde estabelecer a fronteira entre “eu” e o “outro” — e que a própria fronteira em si, ainda que possamos decidir marcá-la em algum lugar, é mais um ponto de encontro que uma divisória. O “eu” e o “outro” são mutuamente dependentes para existir. Se considerarmos que isso é verdade, deve-se concluir que a “segurança” é um erro — porque pressupõe a ideia de um “eu” separado, que não faz muito sentido. O que, aliás, *significa* separar-se de um ecossistema que é, no fundo, o que constitui você? Não é uma questão de “encarar” a insegurança, mas de compreender que *você é a insegurança*. Watts escreve:

Entender que não existe segurança é muito mais que concordar com a teoria de que todas as coisas mudam, muito mais até do que observar a transitoriedade da vida. A ideia de segurança se baseia no sentimento de que há algo dentro de nós que é permanente, algo que persiste através de todos os dias e mudanças da vida. Lutamos para nos assegurar da permanência, da continuidade e da segurança desse núcleo persistente, esse centro e alma de nosso ser, que eu chamo de “eu”. Pois nós o reconhecemos como o verdadeiro homem — o pensador de nossos pensamentos; quem sente nossos sentimentos; o conhecedor de nosso conhecimento. Não há como realmente entendermos que não há segurança até nos darmos conta de que esse “eu” não existe.

Quando você capta a ideia desse trecho fantástico — e eu levei algum tempo —, está explicado da forma mais completa por que nossos esforços para encontrar a felicidade são solapados, com tanta frequência, pelos efeitos “irônicos”, que nos entregam exatamente o oposto daquilo que buscamos obter. Todo o pensamento positivo, todo o estabelecimento de metas, a visualização, o olhar o lado bom das coisas, todo o esforço para que as coisas *aconteçam do nosso jeito*, e não de outro jeito, está enraizado na presunção de uma separação entre “nós” e essas “coisas”. Mas, diante de um exame mais atento, essa presunção não fica de pé. Tentar fugir da insegurança para a segurança, da incerteza para a certeza, é uma tentativa de encontrar uma saída do próprio sistema que nos torna, antes de tudo, o que somos. Podemos influenciar o sistema do qual fazemos parte, é claro. Mas se o que nos motiva é esse mal-entendido a respeito do que somos, e do que é a segurança, sempre vamos correr o risco de ir longe demais, de nos esforçarmos em demasia, de forma contraproducente. Watts conclui:

A verdadeira razão pela qual a vida humana pode ser tão terrivelmente exasperante e frustrante não é a existência dos fatos chamados morte, dor, medo ou fome. A loucura do negócio é que, quando esses fatos estão presentes, nós nos contorcemos, damos voltas, gememos, rodopiamos, tentando tirar o “eu” dessa experiência [...]. A sanidade e a integridade residem na compreensão de que não estamos divididos, esse homem e essa experiência presente são um só, e que não se encontra separado nenhum “eu” ou mente [...]. [A vida] é uma dança, e, quando você está dançando, você

não tem a intenção de chegar a algum lugar. O significado e o objetivo da dança é a dança.

Essa, então, é a verdade profunda a respeito da insegurança: é outra palavra para “vida”. Isso não significa que não seja uma boa ideia se proteger, o quanto possível, de alguns perigos específicos. Significa que o desejo de sentir-se seguro e o de *viver* de verdade são, num sentido definitivo, opostos. E que, assim como uma onda não consegue sair do oceano, você não conseguirá alcançar a segurança perfeita.

## 7. O Museu do Fracasso

*Argumentos para assumir seus erros*

*Não dá para transformar uma orelha de porco numa vitela Orloff.  
Mas dá para fazer coisas muito boas com uma orelha de porco.*  
Julia Child

Em um centro empresarial sem nada de interessante, perto do aeroporto da periferia de Ann Arbor, no estado americano de Michigan, há um comovente memorial aos sonhos despedaçados da humanidade. Não que dê para notar pela arquitetura. De fora, parece uma revendedora de automóveis, e é exatamente o que foi até 2003, quando se mudou para lá uma empresa com o nome enigmático de GfK Custom Research North America. Mesmo depois que você entra — o que raramente ocorre com o público em geral —, leva alguns instantes para que seus olhos se adaptem ao que veem. Não há saguão, nem recepção, nem lista de departamentos, ninguém à sua espera para cumprimentá-lo. Em vez disso, você se vê dentro do que parece um enorme supermercado, organizado ao acaso. Não há fregueses, mas ao longo de cada seção as prateleiras de metal cinzento estão abarrotadas com dezenas de milhares de embalagens de comida e produtos para o lar. Há uma cacofonia anormal nessas vitrines. Não demora para que você entenda a razão. Ao contrário de um supermercado real, há apenas um item de cada produto; não há fileiras uniformes de frascos de molho de tomate, caixas de detergente para louça ou latinhas de bebidas gasosas. O mais importante em relação aos produtos nessas prateleiras, porém, é que você não vai encontrá-los em um supermercado de verdade. Todos eles são fracassos: produtos retirados das vendas depois de algumas semanas, ou meses,

porque ninguém quis comprá-los. No mercado de design de produtos, o armazém de fiascos da GfK Custom Research foi apelidado de “museu de produtos fracassados”. É o cemitério do consumo capitalista — o lado sombrio da cultura incessantemente alegre e focada no sucesso do marketing moderno. Ou, em palavras menos grandiloquentes: é muito provavelmente o único lugar do planeta onde você encontra o xampu Um Toque de Iogurte, da Clairol, ao lado do igualmente impopular Apenas para Cabelos Oleosos, da Gillette, e a alguns metros de uma garrafa, agora vazia, de Pepsi AM Cola Café da Manhã (nascida em 1989, falecida em 1990). O museu abriga marcas descontinuadas de cerveja cafeinada; pratos prontos com o logo do fabricante de pasta de dentes Colgate; latas de sopa autoaquecidas que tinham o péssimo hábito de explodir na cara dos compradores; e pacotes de pastilhas para o hálito que saíram de circulação porque se pareciam com as pequenas embalagens de crack vendidas pelos traficantes das ruas americanas. É lá que vão morrer coisas como os ovos mexidos para micro-ondas — pré-mexidos e embalados em um tubo de papelão, com um mecanismo de abertura para facilitar o consumo dentro do carro.

Se algum desses produtos o fizer rir, porém, a proprietária do museu, uma empregada da GfK elegante, mas discreta, chamada Carol Sherry, vai apertar os lábios e erguer as sobrancelhas sobre seus óculos Dolce & Gabbana, em tom de repreensão. Em parte, é sério. O trabalho de Sherry é atuar como acompanhante dos designers de produtos e outros executivos que pagam quantias elevadas pelo direito de inspecionar a coleção de fracassos da GfK. E ela trata os produtos sob seus cuidados como crianças problemáticas, mas ainda assim fundamentalmente amáveis. Numa manhã luminosa de dezembro, enquanto me conduzia em um tour pelo prédio, ela parou diante de um frasco cor de creme de loção para o corpo, e uma expressão quase de tristeza passou por seu rosto. “Ah, é, isso, agora”, disse ela, afetuosamente. “Retirado repentinamente do mercado. Infelizmente, aumentava o risco de infecção por fungos.”

Em japonês existe uma expressão, *mono no aware*, que pode ser traduzida grosseiramente como “o *pathos* das coisas”. Esse termo capta um tipo de melancolia tocante em relação à impermanência da vida — aquela beleza adicional que recai sobre as flores de cerejeira, as formações de nuvens ou os traços humanos, como resultado de sua inevitável fugacidade sobre a Terra. Basta espichar ligeiramente esse conceito para sugerir que Sherry sente o mesmo a respeito, por exemplo, das caixas de Suco de Banana Matinal sob sua atenção ou a respeito dos Fortune Snookies, uma linha de biscoitos da sorte para cães, que teve vida curta. Todo fracasso, na visão dela, encarna sua própria e triste história de esforço sincero da parte de projetistas, marqueteiros, vendedores e outros. Ela nunca esquece que gente de carne e osso dependia — para suas

hipotecas, prestações de carro e férias familiares — do sucesso de Um Toque de Iogurte. Ou Hueblein Wine and Dine Dinners, uma linha de refeições pré-preparadas que vinha com meia garrafa de vinho para cozinhar, mas que os compradores, compreensivelmente, achavam que era para beber (então experimentavam o vinho e paravam de comprar Hueblein Wine and Dine Dinners).

“Eu sinto muito mesmo pelo criador deste aqui”, disse Sherry, apontando para as pastilhas bucais que involuntariamente pareciam crack. “Quero dizer, eu conheço o cara. Por que ele iria pensar em passar algum tempo na rua, conhecendo a cultura do tráfico? Ele fez tudo certo, só não foi à rua ver se seu produto se parecia com drogas.” Ela sacudiu a cabeça. “Para mim, ser um criador de produtos exige uma coragem inacreditável. Há mil maneiras de dar tudo errado. É gente real, que acorda toda manhã e quer sinceramente dar o melhor de si. Então, bem... Acontece alguma coisa.”

O próprio museu de produtos fracassados é uma espécie de acidente, ainda que um acidente mais feliz. Seu criador, um homem de marketing chamado Robert McMath (hoje aposentado), queria apenas juntar uma “biblioteca de referência” de produtos de consumo, e não fracassos *per se*. A partir dos anos 1970, ele começou a comprar e guardar uma amostra de cada produto novo que ele encontrava (esvaziando as embalagens de produtos perecíveis, para não ficar tão nojento). Em pouco tempo, a coleção ficou maior que seu escritório no interior do estado de Nova York, e ele foi obrigado a alugar um galpão numa propriedade vizinha. Tempos depois, a GfK — as iniciais derivam do nome alemão da empresa-mãe — comprou sua empresa e mudou tudo para o Michigan. McMath não tinha se tocado até ali, disse-me ele por telefone de sua casa na Califórnia, de uma verdade de seis palavras que viria a definir sua carreira: “A maioria dos produtos dá errado”. De acordo com algumas estimativas, a taxa de fracasso pode chegar a 90%. Ao colecionar produtos novos indiscriminadamente, McMath acabou garantindo que seu estoque consistisse, na grande maioria, de fracassos. Ele me disse: “Sabe, eu nunca gostei muito do termo ‘museu de produtos fracassados’. Mas está aí. Pegou. O que eu podia fazer?”.

Desconfiei que McMath estava fazendo tipo, já que todas as evidências indicavam que ele adorava a reputação de guru do fracasso. No começo, ele se tornou presença constante no circuito de palestras, e depois na TV a cabo americana; até David Letterman o entrevistou a respeito daquilo que McMath chamou alegremente de “fracassoteca”. Ele escreveu um livro de marketing — *Onde eles estavam com a cabeça?* — que passa a maior parte do tempo trocando de produtos como o antitranspirante Sem Suor, da Revlon, e o Cara de Soro de

Leite, um produto da mesma linha do Um Toque de Iogurte, da Clairol (como McMath observa, nunca se deve mencionar o suor ao comercializar produtos antissuor, porque alguns consumidores o consideram nojento. Não se sabe ao certo, por sua vez, o que significa “cara de soro de leite”, muito menos por que você iria querê-lo em seu cabelo). Mas Sherry parecia contra a abordagem leviana de seu antecessor em relação ao trabalho. “Sim, no início o gancho para a imprensa era o fato de ele ser o dono do museu de fracassos”, suspirou ela. “Mas acho isso uma pena. Acho que é da natureza humana apontar o dedo e se deleitar com a miséria alheia. Mas eu me apeguei muito a tudo isso aqui.” O argumento dela fazia sentido. É bem verdade que eu dei risada ao topar com a comida de gato Baixo Teor de Cinzas Goff’s, que se gabava de conter “apenas 1% de cinzas” (como escreveu o jornalista Neil Steinberg, seria o mesmo que promover uma linha de cachorros-quentes chamada Pouco Pelo de Rato). Mas o fato é que diversas pessoas supostamente dedicaram meses de sua vida a criar aquela comida de gato. Espero que, olhando para trás, elas deem risadas hoje, mas quem vai saber?

O que mais chama a atenção no museu de produtos fracassados, porém, tem a ver, acima de tudo, com o fato de ele próprio ser um negócio viável e lucrativo. Era de esperar que qualquer fabricante de produtos comerciais digno desse nome tivesse sua própria coleção, um recurso cautelosamente cuidado para ajudá-lo a evitar repetir os erros que seus rivais já tivessem cometido. E, no entanto, os executivos que batem toda semana à porta de Carol Sherry são a evidência do quão raro isso é. Os criadores de produtos estão tão focados na próxima esperança de sucesso — e tão pouco dispostos a dedicar tempo ou energia a pensar nos fracassos da indústria no passado — que só reconhecem tardiamente o quanto precisam e estão dispostos a pagar para ter acesso à coleção da GfK. O mais surpreendente de tudo é o fato de que muitos designers que descobriram o museu de produtos fracassados, ao longo dos anos, foram até lá para avaliar — ou, em alguns casos, tiveram a surpresa de descobrir — produtos que *suas próprias empresas* criaram para depois deixar de lado. Essas empresas, aparentemente, tinham tanta aversão a pensar no desagradável negócio do fracasso que não se importaram sequer em guardar amostras de seus próprios produtos fracassados.

“Geralmente é assim”, disse McMath. “Um produto é criado por um gerente de produto, não funciona, e ele provavelmente vai guardar algumas unidades no armário do quarto, pelo valor sentimental, até que um dia ele sai da empresa.” O produto já não existirá em parte alguma, exceto no quarto do gerente. Tampouco, é claro, ele levará a seu próximo local de trabalho amostras de seus fracassos: quem gosta de se associar, voluntariamente, ao que deu

errado? “As pessoas se inspiram com os sucessos e realizações, e o pessoal do marketing é humano como qualquer outro”, diz Carol Sherry. “Você quer poder contar uma história agradável sobre suas conquistas.” É improvável que, na empresa anterior do gerente, haja alguém disposto a discutir o que deu errado. O fracasso, simplesmente, não é um tema no qual pessoas ambiciosas gostam de perder muito tempo. No mínimo, é deprimente; no máximo, soa como algo contagioso — como se o germe do desastre pudesse infectar seu próximo projeto. Lembre a mensagem do dr. Robert H. Schuller, do *Motivo-se!*, mandando a plateia cortar a palavra “impossível” de seu vocabulário e recusando-se a admitir a possibilidade de fracasso. É exatamente o que fizeram muitos designers de produtos e executivos de marketing, a julgar pelo fato de a indústria de produtos de consumo precisar de um museu de produtos fracassados.

McMath ficou um pouco ressabiado quando lhe pedi para contar que executivos, exatamente, se sentiram obrigados a visitar sua coleção, com o rabo entre as pernas, para observar produtos de suas próprias empresas. Mas depois de insistir um pouco ele soltou que alguns deles podem ter trabalhado para uma multinacional cujo nome começa com “P” e termina com “rocter & Gamble”. Em seguida ele se lembrou claramente de um projetista de produtos que o abordou com um projeto para comercializar duas linhas-irmãs de fraldas, uma para cada sexo, com almofadas de configurações diferentes para cada uma. Essa é uma inovação que foi muito tentada e muito abandonada: os pais, em geral, não veem a necessidade, enquanto os comerciantes não gostam de ter que reservar mais espaço nas prateleiras, para evitar ficar sem um dos dois tipos. Foi com alegria que Robert McMath encaminhou os designers para uma ala de sua coleção e mostrou que não apenas essa ideia já tinha sido tentada — mas que tinha sido sua própria empresa que a tentara.

O fracasso está em toda parte. Só que na maior parte do tempo a gente prefere evitar encarar esse fato.

O fracasso — e nossa relação difícil com ele — tem servido como pano de fundo para boa parte deste livro até agora. É aquilo que a cultura do pensamento positivo luta a todo custo para evitar. Então não surpreende que seja tão importante em uma abordagem alternativa para a felicidade. A técnica estoica da visualização negativa é, exatamente, uma questão de encarar a possibilidade do fracasso. O que os críticos do estabelecimento de metas fazem, na verdade, é propor também uma atitude diferente em relação ao fracasso, uma vez que uma abordagem de improviso e de tentativa e erro implica estar disposto a fracassar



com frequência. As ruminações espirituais de Eckhart Tolle e Alan Watts, por sua vez, apontam para um tipo mais profundo de fracasso: o derradeiro — e, no fim das contas, libertador — fracasso dos esforços do ego para manter-se separado e seguro.

Mas também vale a pena pensar diretamente no tema do fracasso para ver como o esforço desesperado do “culto do otimismo” para evitá-lo é tantas vezes contraproducente e como seria melhor aprendermos a abraçá-lo. A primeira razão para encarar o fracasso é que nosso esforço para *não pensar* nele nos deixa com uma compreensão seriamente distorcida daquilo que é necessário para ter sucesso. A segunda é que uma abertura para a *experiência emocional* do fracasso pode ser um passo em direção a um tipo muito mais rico de felicidade, que pode ser alcançado simplesmente focando no sucesso. Está na moda, em alguns círculos, insistir na importância de “abraçar o fracasso”: nenhuma autobiografia de empresário, inventor ou político importante pode ser considerada completa sem vários trechos em que o autor atribui seu êxito à disposição de fracassar (Sir Richard Branson é recalcitrante nessa questão). Mas abraçar o fracasso de verdade implica uma mudança de perspectiva muito maior do que o que fazem essas personalidades ao falar da boca para fora sobre essa ideia. E, em todo caso, uma grande parte do problema é dar ouvidos apenas aos conselhos dos bem-sucedidos.

Nossa resistência ao pensamento a respeito do fracasso é particularmente à luz do fato de que o fracasso está em toda parte. “O fracasso é a característica distintiva da vida corporativa”, escreve o economista Paul Ormerod, no início de seu livro *Why Most Things Fail* [Por que a maioria das coisas dá errado], mas nesse sentido a vida corporativa é meramente um microcosmo da vida como um todo. A evolução, em si, é guiada pelo fracasso; nós pensamos nela como uma questão de sobrevivência e adaptação, mas faz igualmente sentido pensar nela como uma questão de não sobrevivência e não adaptação. Ou talvez faça ainda mais sentido: de todas as espécies que já existiram, afinal de contas, menos de 1% estão vivas hoje. As demais fracassaram. Em nível individual, igualmente, não importa quanto sucesso você tenha em sua vida, no fim das contas sua história — com todo respeito — será um fracasso. Seus órgãos falirão, e você morrerá.

No entanto, embora o fracasso seja onipresente, os psicólogos reconhecem há muito tempo que a ideia é aterradora, e que nós faremos o possível e o impossível para evitar pensar nela. No limite da patologia, esse medo do fracasso é conhecido como “cacorrafiofobia”. Os sintomas podem incluir palpitações cardíacas, hiperventilação e tontura. Poucos chegam a sofrer disso de forma tão aguda. Mas, como veremos, isso pode ser apenas porque temos um

dom natural para “editar” nossos fracassos, de forma a guardar uma memória de nossas ações muito mais lisonjeadora que a realidade. Assim como gerentes de produtos que abarrotam o armário de fracassos, somos capazes de qualquer coisa para dar uma versão bem-sucedida de nossa vida. Isso leva, entre outras consequências, ao divertido fenômeno psicológico conhecido como “superioridade ilusória”. A superioridade ilusória explica, por exemplo, por que a vasta maioria das pessoas responde aos pesquisadores que se considera no grupo de 50% das pessoas que dirigem melhor — embora isso seja impossível.

Como muitos especialistas que se inquietam com nossa relutância em encarar o fracasso, Robert McMath gosta de propor que nós devemos nos comportar “mais como cientistas”. O que ele quer dizer é que os cientistas, ao contrário do resto de nós, têm, por necessidade, que se sentir mais à vontade com o fracasso. Cientistas profissionais, previsivelmente, tendem a compartilhar essa visão lisonjeadora. O objetivo de todo bom cientista é descobrir a verdade. Por isso, ele não pode ficar escolhendo se os resultados de suas experiências confirmam ou desmentem suas hipóteses. Pesquisas científicas exigem elaborar uma hipótese, testá-la e então lidar com quaisquer resultados obtidos — mesmo que isso arruíne suas esperanças de uma descoberta digna de prêmio. Certo? Na verdade, talvez não. Uma série fascinante de estudos de cientistas em atividade, liderados pelo pesquisador de origem irlandesa Kevin Dunbar, apresenta um quadro muito diferente — e confirmo o quanto é profunda e universalmente humana a tendência de evitar encarar o fracasso. Cientistas, ao que tudo indica, podem ser tão malvados quanto qualquer pessoa.

Dunbar negociou para ter acesso a quatro grandes laboratórios de biologia molecular, e começou a observar o trabalho realizado neles. Durante meses, ele gravou entrevistas e registrou as reuniões semanais nos laboratórios, em que os cientistas discutiam suas descobertas (é raro esse tipo de exame do que os cientistas fazem no dia a dia, em grande parte porque os próprios cientistas consideram isso irrelevante). A primeira descoberta de Dunbar foi que os pesquisadores topavam o tempo todo com o fracasso. “Se você for um cientista e estiver realizando uma experiência”, ele afirmaria depois, “cerca de metade das suas experiências, na verdade, dá errado.” Qualquer que seja a razão — procedimentos inadequados ou uma hipótese falha —, os resultados obtidos não correspondiam às conclusões de que os cientistas achavam estar se aproximando. Como um dos pesquisados por Dunbar disse em uma reunião, ao descrever mais um fracasso: “Eu vi os resultados e quis me jogar da ponte”.

Ficou ainda mais interessante quando Dunbar examinou como os pesquisadores reagiram a esse dilúvio de fracassos. Ele relatou ao escritor de neurociência Jonah Lehrer que as reações seguiram uma sequência previsível.

Primeiro, o cientista punha a culpa no equipamento ou nas técnicas, suspeitando que um aparelho medidor tivesse funcionado mal, ou que ele próprio tivesse cometido um erro bobo. Quando não era tão fácil explicar o problema, o pesquisador tentava repetir a experiência, geralmente diversas vezes, na esperança de que a anomalia desaparecesse. Se isso não adiantasse, muitas vezes ele simplesmente deixava de lado a experiência. Laboratórios são lugares movimentados; cientistas costumam estar sobrecarregados; nunca houve tantos caminhos em potencial para a pesquisa. Por isso, os cientistas têm de tomar decisões a respeito do próximo foco da atenção deles. Kevin Dunbar descobriu que, constantemente, os cientistas preferiam negligenciar os resultados inexplicáveis, concentrando-se em seus êxitos, para não ficarem presos a seus fracassos.

Usando ressonâncias magnéticas do cérebro, Dunbar analisou a parte do cérebro humano que parece mais envolvida na filtragem dos fracassos: o córtex pré-frontal dorsolateral ou DLPFC. Essa região desempenha um papel crucial na filtragem de informação indesejada ou irrelevante, o que é essencial quando você quer se concentrar, por exemplo, em uma conversa isolada numa festa barulhenta (pessoas que sofrem danos no DLPFC têm dificuldade com esse tipo de tarefa). Mas um processo de filtragem semelhante parece ser desencadeado quando nos apresentamos informações que agredem nossas expectativas, mesmo quando elas estão longe de ser irrelevantes. Em uma experiência, Dunbar mostrou vídeos a uma plateia de estudantes de física, em que dois objetos de diferentes tamanhos, soltos do alto de uma torre, pareciam violar as leis da gravidade: caíam a velocidades diferentes. Estudantes de física sabem que não é isso que acontece, e seus DLPFCs se acenderam — muito mais que em espectadores dos vídeos que não conheciam tanto essa lei da física. O palpite de Dunbar é que os cérebros dos estudantes de física estavam reagindo à informação indesejável e claramente inexplicável, tentando apagá-la de suas consciências.

De volta a Ann Arbor, no museu de produtos fracassados, não foi difícil imaginar o quanto uma aversão semelhante ao confronto com o fracasso possa ter sido responsável pela própria existência de muitos dos produtos expostos nas prateleiras. Afinal de contas, cada um deles deve ter passado por uma série de encontros em que ninguém percebeu que o tal produto estava condenado. Talvez ninguém quisesse encarar a perspectiva do fracasso; talvez alguém tenha encarado, mas não tenha querido levantar o debate. Mesmo quando o provável fracasso do produto foi reconhecido, explicou McMath, os responsáveis pelo marketing podem ter reagido botando ainda *mais* dinheiro nele. É uma reação comum quando um produto parece destinado a virar um mico, porque com

uma verba de marketing grande o suficiente um gerente de marketing consegue pelo menos garantir alguma venda, poupando a empresa da humilhação total. Quando cai a ficha da realidade, observa McMath em *Onde eles estavam com a cabeça?*, é bem possível que “os executivos já tenham sido transferidos para outra marca ou contratados por outra empresa”. Graças a uma indisposição generalizada a encarar o fracasso, mais dinheiro terá sido investido no produto condenado, e pouca energia terá sido dedicada a avaliar o que deu errado. Todos os envolvidos terão conspirado — talvez sem se dar conta do que estão fazendo — para nunca mais falar ou pensar nisso.

O primeiro grande problema com nossa relutância em pensar na análise dos fracassos — sejam nossos próprios, ou de outros — é que ela leva a um quadro totalmente distorcido das causas do sucesso. Alguns anos atrás, Jerker Denrell, um teórico da administração da Universidade de Oxford, estava assistindo a uma conferência acadêmica em Estocolmo, em sua Suécia natal, e suportando o tipo de discurso que torna difícil permanecer acordado. No púlpito, um colega pesquisador estava apresentando suas descobertas a respeito dos traços de personalidade dos empreendedores altamente bem-sucedidos. De acordo com várias pesquisas recentes, anunciou o palestrante, executivos de alto desempenho apresentavam duas características-chave: estavam dispostos a perseverar em caso de revés e possuíam carisma suficiente para convencer os outros a segui-los. Tudo isso é chato e óbvio, e é fácil imaginar que pálpebras por todo o salão de conferências começaram a cair. Mas Denrell se viu prestando atenção. Ele se deu conta de que a palestra a que ele estava escutando incorporava um erro que ele via fazendo tempo; ele só nunca ouvira alguém expressá-lo de forma tão clara. E era um erro tão básico que ameaçava solapar uma grande proporção do trabalho de seus colegas.

É claro que pode ser verdade que empreendedores de sucesso possuam talentos de perseverança e liderança. O que é menos óbvio — e bem menos chato — é algo que o palestrante se esqueceu de mencionar: que esses traços, provavelmente, também são característicos de pessoas extremamente *malsucedidas*. “Pense nisso”, observaria posteriormente Denrell. “Perder muito dinheiro exige tanta persistência [...] quanto capacidade de convencer os outros a jogar dinheiro pelo ralo.” Gente sem muita perseverança ou carisma tem mais tendência a ficar no meio do caminho, não vivenciando nem o grande sucesso nem o grande fracasso (se você nunca persiste em nada e se você não consegue convencer os outros a segui-lo, você nunca conseguirá conduzir um exército de almas gêmeas à vitória total — mas tampouco os levará ao abismo). Faz todo sentido que os

extremamente bem-sucedidos e os extremamente malsucedidos, na verdade, tenham personalidades semelhantes. A única diferença indiscutível entre os dois é que os extremamente malsucedidos são muito, muito menos entrevistados pelos acadêmicos de administração que estudam as causas do sucesso. Afinal de contas, eles fracassaram. E mesmo que os pesquisadores *quissem* entrevistá-los — o que, na esmagadora maioria, não querem —, é difícil imaginar como eles conseguiriam encontrar um número significativo deles. O sucesso acontece em público; na verdade, alcançar a celebridade é parte da definição do que constitui o sucesso para muitas pessoas. O fracasso, ocasionalmente, é espetacular no começo, mas a maioria das pessoas que fracassam vai parar na obscuridade.

Esse problema, conhecido como “viés do sobrevivente” ou “subamostragem do fracasso”, já é muito bem conhecido em várias áreas acadêmicas e na vida. A maioria de nós consegue captá-lo intuitivamente, em certos contextos. O exemplo típico são as apostas. No fundo de nós, sabemos que, se tivemos um dia de sorte no cassino, não devemos concluir que possuímos um poder mágico de adivinhar o comportamento da roleta. Sabemos que ganhar na roleta é uma questão de sorte, e que as probabilidades determinam que, de vez em quando, alguém terá um dia de sorte. Dias de azar são mais comuns, é claro. Só que eles não tendem a provocar cochichos de espanto dentro do cassino. Você nunca ouve falar de todos os homens e mulheres que *não* quebraram a banca em Monte Carlo.

O discurso que Jerker Denrell ouviu em Estocolmo foi um exemplo evidente de como nossas conversas a respeito do sucesso sempre cometem o erro da subamostragem do fracasso. Mas há incontáveis outros. Pegue o best-seller *O milionário mora ao lado*, do pesquisador americano Thomas Stanley. O objetivo anunciado do livro é pesquisar e retratar a personalidade do milionário. Embora a orelha descreva como “surpreendentes” suas conclusões, na verdade elas não são. O milionário típico, revela Stanley, é disciplinado e determinado, esperto mas não necessariamente intelectual, e frugal a ponto de ser pão-duro. *O milionário mora ao lado*, afirmam seus editores, “destruiu um dos mitos mais estabelecidos da América contemporânea: que os ricos pertencem a um grupo de elite altamente educado e extremamente sortudo, que em geral herdou seu dinheiro e o gasta em compras caríssimas e estilos de vida mimados”. O pressuposto permanente — e, por certo, a explicação para o sucesso comercial do livro — é que se você também fosse disciplinado, esperto e frugal, poderia igualmente ganhar 1 milhão. Tirando que, sabendo o que sabemos sobre o viés do sobrevivente, esse raciocínio não fica de pé. A julgar pelo relato do próprio Stanley sobre sua pesquisa, ele não passou tempo algum estudando as personalidades daqueles que tentaram mas não conseguiram se

tornar milionários, ou aqueles a quem nunca ocorreu essa ideia (para ser justo, ele chega a mencionar pessoas que fizeram fortuna, mas não conseguiram mantê-la). Assim, ele tem pouca base para concluir que a frugalidade ou a disciplina — ou qualquer outra característica — seja parte da receita para se tornar um milionário. Outras pessoas, igualmente frugais ou disciplinadas, podem nunca ter chegado perto da “milionariedade”.

“Suponha que você vai estudar diretores de empresas bem-sucedidos e descobre que todos eles escovam os dentes”, disse-me Denrell. “Bom, você sabe que essa não é uma característica exclusiva dos diretores de empresas, porque todo mundo escova os dentes. Você sabe disso porque você também escova os dentes. Por isso, você descarta esse detalhe. Mas digamos que eles possuam alguma característica estranha, que você não conheça direito. Bom, vai lhe parecer que é essa alguma coisa que explica o sucesso deles. Afinal, parece fazer sentido.” E intuitivamente parece correto focar nos bem-sucedidos, e não nos que fracassaram: “Se você quer aprender a voar, você vai olhar para os pássaros, e não para as baratas”. Mas focar apenas no sucesso nos leva para um caminho totalmente errado.

Uma das consequências mais peculiares do viés do sobrevivente é que ele lança dúvida não apenas sobre o trabalho dos acadêmicos que estudam o sucesso, mas sobre as explicações que os bem-sucedidos dão para suas próprias conquistas, mesmo acreditando sinceramente nelas. As livrarias estão abarrotadas de autobiografias dando conselhos, como a que foi lançada em 2006 pelo editor multimilionário Felix Dennis, intitulada *Fique Rico! Você pode! : Um caminho verdadeiro e alternativo para alcançar o sucesso financeiro*. O livro de Dennis é muito menos chato que a maioria das obras do gênero, graças, em parte, ao senso de humor surpreendente do autor a respeito de possuir 700 milhões de libras, e sua bem-vinda franqueza a respeito do quanto aprecia os iates, as férias no Caribe e a comida estrelada no Michelin que seu estilo de vida lhe proporciona. Mesmo assim, apesar da gabolice, a mensagem do livro é semelhante à de muitos outros: para fazer fortuna, você precisa de obstinação, não pode se importar com o que os outros acham de você e deve estar disposto a correr riscos. Essas qualidades, sugere Dennis, fizeram dele o que ele é. Ao que Jerker Denrell poderia retrucar: como ele pode saber? Dennis, obviamente, viveu apenas a vida dele, e não tem a experiência de uma vida alternativa que tenha acabado em fracasso financeiro para efeito de comparação. Talvez milhares de outras pessoas tenham mostrado a mesma determinação, a mesma cara de pau, e não tenham chegado a lugar nenhum. Talvez não. Talvez a ascensão de Dennis se deva a mera sorte ou a algum outro traço de caráter, e ele tenha chegado lá *apesar* de sua teimosia ou gosto pelo risco. Seu autodiagnóstico pode estar correto, é

claro; só que ele não é necessariamente a pessoa em melhor posição para afirmar.

O foco de Dennis na tomada de riscos levanta um ponto a mais: a disposição de fracassar, *em si*, é um dos traços de caráter que tendemos a supervalorizar, como resultado do viés do sobrevivente. Esse é o problema de lições como aquelas de Richard Branson, que escreve: “Não ter medo do fracasso, acredito eu, é uma das qualidades mais importantes de um campeão”. Ele pode ter razão a respeito da importância de não temer o fracasso. Porém, insisto, você não ouve discursos ou lê autobiografias de pessoas que não tiveram medo do fracasso e então simplesmente fracassaram. A disposição para fracassar pode não ter relação alguma com o sucesso; em vez disso, como afirma Denrell, a disposição para cortejar o fracasso assumindo riscos elevados pode ter relação tanto com o grande sucesso quanto com o grande fracasso. Afinal de contas, por definição, “risco elevado” inclui uma probabilidade significativa de que as coisas deem errado.

Uma lição paralela emerge da pesquisa de Denrell com analistas da imprensa que fazem previsões sobre o futuro da economia. Denrell e sua colega Christina Fang concluíram que aqueles que fizeram as previsões mais radicais, que dão boas manchetes, tinham a mesma probabilidade de errar espetacularmente quanto de acertar espetacularmente. Eles não faziam previsões melhores; eles faziam previsões mais arriscadas — enquanto a imprensa, que trombeteava essas previsões e as louvava quando eram confirmadas pelos acontecimentos, raramente reexaminava as previsões erradas. Isso é algo que você deve levar em conta antes de confiar nesses analistas na hora de decidir onde investir seu dinheiro.

Vale a pena ter em mente, além disso, que quase todo conselho sobre como ter sucesso, na vida ou no trabalho, corre o risco constante de ser solapado pelo viés do sobrevivente. É tão comum ignorarmos ou fugirmos do fracasso que raramente paramos para pensar em todas as pessoas que podem ter seguido um determinado conjunto de instruções para a felicidade ou o sucesso — inclusive as apresentadas nestas páginas — e então fracassaram no esforço para atingir esse resultado.

Acho que é um bom momento para lhe falar do meu piolho pubiano.

Eu comprei o piolho — um só, embora fosse excepcionalmente grande — em fevereiro de 2001, em Greenwich, a leste de Londres, no Millennium Dome, o famoso monumento que a Grã-Bretanha ergueu para comemorar a chegada do ano 2000. A famigerada história do Dome é uma sequência de fracassos: uma

catástrofe financeira, um desastre em termos de número de visitantes e a sentença de morte da carreira de vários políticos importantes. No começo de 2001, terminou a Experiência do Milênio, uma exposição que ocupara ao longo de todo o ano anterior a tenda de 365 metros de largura. O jornal onde eu trabalhava me enviou para testemunhar o leilão dos objetos do Dome, uma forma de seus já então falidos operadores recuperarem uma parte dos milhões que haviam perdido. Meus patrões me deram cem libras de verba para comprar alguma coisa, em nome do jornalismo de entretenimento. O dinheiro de verdade, claramente, seria gasto na compra dos computadores da empresa, dos sistemas de iluminação de última geração e do equipamento de restaurante, mas todo o resto estava à venda — inclusive os itens da exposição que havia ocupado as catorze “zonas” do Dome, dedicadas a temas como Corpo, Mente, Fé, Trabalho, Dinheiro e Diversão. A Zona do Corpo era uma réplica gigante do corpo humano — maior, como cansaram de dizer, que a Estátua da Liberdade —, por dentro da qual os visitantes (em número insuficiente) podiam caminhar. Corajosamente, negando-se a recuar diante das realidades intragáveis do assunto, os projetistas do corpo o equiparam com vários piolhos pubianos mecânicos. Com minhas cem libras, eu comprei um. Os demais foram para um comerciante de antiguidades de Surrey, que me disse que queria usá-los para assustar a mulher e os filhos. Todo homem precisa de um hobby.

Um funcionário do Dome chamado Geoff veio me ajudar a tirar meu piolho do almoxarifado. “É meio triste, na verdade”, disse ele, com o que parecia ser emoção genuína. “Eu trabalhei com esse cara.” Tirei a criatura da mesa de despacho, como exigido, onde outra empregada a pegou para mim e me deu um pedaço de papel. Eu só poderia levá-la das instalações, ela explicou, depois do final do leilão, dali a alguns dias. Regras são regras.

Voltei para a redação, sem piolho e pensativo. O leilão soava como uma admissão pública da derrota do Dome, e, portanto, um final apropriado para toda aquela saga: triste, mas também engraçado e, acima de tudo, adequado. Talvez a triste história do Dome seja mais bem resumida por Dan Howland, um especialista em feiras e parques de diversões, que a contou da seguinte forma em uma monografia intitulada *Dome and Domer*:

Desde o instante em que abriu, ficou claro que o Millennium Dome seria um dos maiores e mais espetaculares fracassos da história das exposições. Era impopular tanto com a imprensa quanto com o público, inacessível, mal concebido, mal planejado, mal administrado, e de maneira geral simplesmente chato. Tanto dinheiro foi gasto no Dome, e tanto a mais foi



desperdiçado à medida que o desastre continuava, que a carreira do primeiro-ministro trabalhista Tony Blair chegou a balançar, enquanto as de outros líderes trabalhistas ficaram em frangalhos. A história do Millennium Dome é uma parábola de erros bem-intencionados, um projeto ruim, arrogância, estupidez, ganância, corrupção — mas, acima de tudo, é a história de algo tão monumentalmente horroroso que adquire uma espécie de grandeza involuntária.

Não é preciso repisar cada um desses equívocos. Entre os pontos mais baixos esteve a cerimônia de abertura do réveillon de 1999, quando milhares de convidados, incluindo políticos influentes e editores de jornais de distribuição nacional foram obrigados a tremer de frio, ao ar livre, durante horas, para passar por um número absolutamente insuficiente de detectores de metais; a ameaça de bomba que quase levou à evacuação do prédio naquela noite; e a tentativa de assalto, meses depois, em que uma equipe de ladrões usou uma pá escavadora para entrar e chegou perto de roubar o segundo maior diamante perfeito do mundo, que eles acreditavam estar ali dentro (tecnicamente, este não conta como um ponto baixo para o Dome, já que o assalto foi desbaratado; um informante alertou a polícia, que substituiu um diamante por uma réplica e ficou à espreita). Os problemas tinham começado muito antes, porém: nos anos que antecederam o milênio, muitos dos principais funcionários e consultores do projeto pediram demissão, e vários diretores foram mandados embora. Um deles, depois, contaria a uma comissão parlamentar que gente do alto escalão do Dome chegou à beira de um colapso de nervos à medida que o ano 2000 se aproximava, forçando-o a contratar uma equipe de consultores. Ficamos sabendo que o Dome era tão grande que cabiam dentro dele 18 mil ônibus londrinos de dois andares. Mas o consenso entre os analistas parecia ser que encomendar uma grande quantidade de ônibus de dois andares teria sido um uso muito melhor para os 8 milhões de libras que o projeto engoliu.

O Millennium Dome, em outras palavras, dificilmente poderia ter sido uma catástrofe maior. E, no entanto, ele ilustrou o extraordinário poder do fracasso para unir as pessoas. O clima no leilão era surpreendentemente cordial — refletindo não apenas o espírito irônico dos jornalistas, mas uma atitude que parecia ter acompanhado a história do Dome desde o comecinho: uma espécie de afeição popular que adotou o empreendimento em toda a sua inviabilidade. “É um souvenir de um desastre nacional”, um participante do leilão me contou, explicando sua presença ali. “Fazer isso é *very British*, não é?” Nos meses que sucederam o leilão, enquanto políticos e analistas debatiam o que devia ser feito

do domo agora vazio, o colunista Ros Coward capturou com precisão o carinho ambíguo dos britânicos pelo fracasso do domo. Não era apenas o gozo pela infelicidade alheia, mas também um orgulho perverso de pertencer à nação do fracasso do domo:

O Dome tem uma marca evidente, e essa marca se chama Desastre. Parece estar escrito que será explorado como uma grande loucura, um emblema de trapalhadas, exageros e completa loucura, com enorme potencial para nos divertir. Passamos a gostar do edifício que amamos odiar, a grande loucura, com toda a diversão que nos proporcionou, passando da crise ao desastre. Alguma coisa nele toca a alma britânica. Somos bons de desastres, de não nos levarmos a sério e de nos deliciarmos quando as coisas dão estúpida e maravilhosamente errado. Essa é a chave de seu futuro. O Dome precisa se tornar um museu de desastres e loucuras, uma história de projetos condenados ou acidentes infelizes.

Isso nunca ocorreu, é claro. Hoje em dia, o Dome é a O2 Arena, uma sala de espetáculos que ocasionalmente abriga seminários motivacionais do tamanho de estádios.

Alguns dias depois do leilão, voltei a Greenwich para buscar meu piolho pubiano, mas ele tinha desaparecido. O funcionário que me ajudou a procurá-lo pediu desculpas, mas não estava surpreso. Até ao tentar se desfazer de seu conteúdo, o Dome se mostrou um fracasso. Nos anos seguintes, recebi cartas esporádicas dos auditores da PricewaterhouseCoopers, que estavam administrando a massa falida, dando a entender que um dia — supostamente depois que credores mais importantes tivessem sido ressarcidos — eu receberia de volta as cem libras do meu jornal.

Estou esperando até hoje.

Essa quase aceitação do fracasso, como sugere Coward, é algo que os britânicos adoram ver como algo distintamente britânico. Nós celebramos o esforço fracassado e mortal do capitão Scott para se tornar o primeiro a alcançar o polo Sul; nós valorizamos mais o espírito da evacuação de Dunquerque que a vitória na guerra. “A todos aqueles que escreveram livros horrorosos sobre o sucesso, dedico este livro horroroso sobre como não há absolutamente nada de errado em ser incompetente [...] porque eu sou, e todo mundo que eu conheço também é”, escreveu o jornalista (britânico) Stephen Pile

em seu best-seller (na Grã-Bretanha), de 1979, *O livro dos fracassos heroicos*. Para os cidadãos dos Estados Unidos, país voltado para o sucesso, o gosto pelo fracasso pode parecer uma excentricidade da Europa em geral, atribuída frequentemente ao fim dos impérios coloniais. O jornalista Neil Steinberg escreveu:

Refletir sobre o fracasso não é uma atividade particularmente americana. Certo, é popular na Europa, onde todo país, em algum momento, teve um momento de grandeza, e acabou por desperdiçá-la sufocando-a em palácios monstruosos, folheados a ouro, e encomendando dúzias de ovos Fabergé cravejados de joias. A Inglaterra teve seu império; a Espanha, sua Armada; a França, seu Napoleão; a Alemanha, seu zênite indizível. Até a Bélgica teve seu momento de glória — embora, é bem verdade, as coisas não tenham sido as mesmas depois da morte de Carlos, o Audaz, em 1447. Para essas nações, lembrar e analisar amargamente a grandeza é [praticamente] a única conexão com ela que lhes resta. Por que você acha que eles têm todos aqueles bares e cafés ao ar livre?

Mas não devemos desprezar a aceitação do fracasso como uma peculiaridade específica de uma cultura; no contexto do “caminho negativo” para a felicidade, há mais a ser dito. Já vimos como uma disposição para fracassar, e analisar os fracassos do passado, pode ser crucial para compreender as conquistas e o sucesso. Mas uma possibilidade muito mais profundamente anti-intuitiva é de que seja possível encontrar a felicidade aceitando o fracasso *como* fracasso, e não apenas como um caminho para o sucesso — que acolhê-lo pode fazer você se sentir melhor do que lutando perpetuamente para evitá-lo.

No fracasso há abertura e franqueza, um confronto “pé no chão” com a realidade que faz falta nas elevadas altitudes do sucesso. Para obter uma conquista impressionante — como poderia ter ocorrido caso o Dome tivesse se tornado, como previu Tony Blair, “um farol para o mundo” — é necessário erguer uma espécie de barreira entre você mesmo e todo mundo. Impressionar-se com alguma coisa, por sua vez, pressupõe sentir-se em presença de algo diferente de você, e melhor que você. Em compensação, o fracasso derruba essas fronteiras, ao demonstrar como são frágeis aqueles que poderiam se apresentar como imunes à derrota. Ele traz as pessoas de volta a suas dimensões humanas. A vulnerabilidade revelada pelo fracasso pode alimentar a empatia e o senso de comunhão. Você se sente mais ou menos ligado aos responsáveis pelo Dome quando fica sabendo que eles estiveram à beira de um ataque de nervos? A resposta, obviamente, é sim. Se o Dome tivesse sido um sucesso triunfal, seria

impensável que um repórter tivesse as conversas que me peguei tendo com seus funcionários, que poderiam ter sido prudentes e reservados, instruídos a não falar com a imprensa exceto se fosse para promover a empresa. “Suponho que seja saudável psicologicamente”, disse um segurança, que estava vigiando quatro manequins de tamanho real, vestidos com roupas cirúrgicas e que acabariam vendidos por 320 libras. “Chegamos ao enterro, sepultamos o corpo e estamos de luto.” O fracasso é um alívio. Pelo menos você pode dizer o que pensa.

Mesmo assim, pode ser incrivelmente difícil adotar essa atitude em relação a seus próprios fracassos. Como sugere o conceito de “metodiceia” de Christopher Kayes, com excessiva frequência nós transformamos nossas metas em parte de nossa identidade, de tal forma que o fracasso se torna um ataque a quem somos nós. Ou, na visão de Albert Ellis, nós nos decidimos por um determinado desfecho — ser feliz no casamento, realizar-se no trabalho — e o erigimos em algo que achamos *ter* que alcançar, de modo que o fracasso se torna não apenas triste, mas catastrófico. Usando a terminologia budista do apego e desapego, nós nos apegamos ao sucesso.

Todas essas formas contraproducentes de pensar no fracasso se manifestam de maneira mais aguda no fenômeno do perfeccionismo. Ele é uma das características que muitas pessoas parecem ter orgulho de possuir, em segredo e às vezes nem tanto em segredo, já que nem parece um defeito — e, no entanto, o perfeccionismo, no fundo, é um esforço guiado pelo medo para evitar a todo custo a experiência do fracasso. Quando levado ao extremo, é uma forma de viver cansativa e permanentemente estressado (pesquisas mostram que há mais correlação entre o perfeccionismo e o suicídio do que entre sentimentos de desespero e o suicídio). Assumir integralmente a experiência do fracasso, em vez de meramente tolerá-la como um passo na rota do sucesso, é abandonar essa luta constante para nunca dar um passo em falso. É relaxar. A zen-budista americana Natalie Goldberg escreveu: “A queda nos traz para o chão, de cara para o que há de essencial, as coisas como elas são, sem maquiagem. O sucesso não pode durar para sempre. O tempo acaba para todos”. Ela prossegue: “As realizações nos solidificam. Acreditando sermos invencíveis, queremos mais e mais”. Para ver e sentir as coisas como elas são, “temos de cair. Só então podemos passar a um ‘eu’ mais autêntico. O zen transmite seu legado desse lugar mais profundo. É um tipo diferente de fracasso: o Grande Fracasso, uma rendição incondicional. Nada a que se prender, e nada a perder”.

Felizmente, é possível cultivar parte dessa atitude em relação ao fracasso sem atingir a altitude rarefeita da iluminação budista. O trabalho da psicóloga Carol Dweck, da Universidade de Stanford, indica que nossas experiências com o fracasso são esmagadoramente influenciadas por nossas convicções implícitas

sobre a natureza do talento e da habilidade — e que podemos, talvez até com certa facilidade, forçar nós mesmos a avançar em direção a uma situação mais saudável.

Dweck alega que cada um de nós pode ser situado em uma escala, conforme nossa “visão interior” — ou atitude não declarada — em relação à definição de talento, e de onde ele vem. Aqueles com uma “teoria fixa” pressupõem que as habilidades são inatas; aqueles com uma “teoria incremental” acreditam que as habilidades evoluem por meio de desafios e trabalho duro. Se você é o tipo de pessoa que luta com todas as forças para evitar a experiência do fracasso, é provável que você se situe perto da extremidade “fixa” da escala de Dweck. Os adeptos da “teoria fixa” tendem a encarar os desafios como ocasiões em que são chamados a demonstrar suas habilidades inatas. Por isso, veem o fracasso como algo particularmente terrível: para eles, é um sinal de que tentaram mostrar o quanto seriam bons, mas não estiveram à altura. O exemplo clássico de uma pessoa de “teoria fixa” é o jovem astro do esporte que é levado a pensar em si mesmo como um “talento natural” — mas que deixa, então, de treinar o suficiente para realizar seu potencial. Afinal de contas, esse é seu raciocínio não declarado, se o talento é inato, por que se preocupar?

Pessoas com a “teoria incremental” são diferentes. Como elas veem as habilidades como oriundas de desafios a ultrapassar, a experiência do fracasso tem um significado completamente diferente para elas: é a evidência de que estão chegando a seus limites atuais. Se não estivessem, não fracassariam. A analogia relevante, aqui, é com a musculação; os músculos crescem quando são levados até o limite de sua capacidade atual, fazendo as fibras se romperem e se regenerarem. Entre os halterofilistas, “treinar até o fracasso” não é uma admissão de derrota — é uma estratégia.

Felizmente, os estudos de Dweck indicam que não estamos condenados a ter apenas um jeito de ver as coisas na vida. Pode parecer confuso, mas a visão “fixa” não é, em si mesmo, fixa, mas pode ser levada na direção da extremidade “incremental” da escala. Algumas pessoas conseguem alterar sua forma de ver as coisas simplesmente sendo apresentadas à distinção entre “fixa” e “incremental”. Também pode ser bom lembrar-se dela quando ocorre o fracasso: da próxima vez que você levar bomba em uma prova, ou lidar mal com uma situação social, pense que isso só está ocorrendo porque você esticou até o limite a sua habilidade atual — e assim, no longo prazo, você está fazendo avançar esse limite. Dweck aconselha, caso você queira incentivar em seus filhos a visão incremental em vez da fixa, que você os elogie pelo esforço, e não pela inteligência. Focar neste último vai provavelmente exacerbar a visão fixa,

tornando-os mais relutantes a se arriscar a encontrar o fracasso no futuro. A visão incremental é a que tem mais chances de levar ao sucesso — mas um argumento mais profundo é que possuir uma visão incremental torna a pessoa mais feliz, mesmo que *nunca* resulte em qualquer sucesso particularmente notável. Isso permite que você abandone a luta estressante e cansativa do perfeccionismo. É uma proposta sem risco de derrota: a única pré-condição é uma disposição genuína para perder.

É interessante notar que no passado talvez tenhamos sido muito mais capazes de pensar no fracasso dessa forma. O historiador Scott Sandage afirma que antes do século XIX era raro ouvir a palavra “fracasso” em relação a um indivíduo. Certos empreendimentos, como uma candidatura eleitoral ou a abertura de uma empresa, podiam revelar-se fracassos, mas dizia-se que o indivíduo por trás desse esforço tinha “feito um fracasso”, e não “*sido* um fracasso”. Fazer um fracasso podia ser deprimente, sem dúvida, e até catastrófico em alguns casos. Mas não era uma condenação de uma vida inteira em todos os aspectos.

No trabalho de pesquisa para seu fascinante livro *Born Losers* [Perdedores natos], Sandage teve que bolar formas criativas de driblar o viés do sobrevivente, que faz com que apenas histórias de sucesso cheguem aos arquivos históricos. Ele teve a ideia esperta de usar as cartas com pedidos enviadas ao magnata do petróleo John D. Rockefeller no final do século XIX. Esmiçar essas e outras fontes reforçou a impressão de Sandage de que a ideia de que uma *pessoa* podia ser “um fracasso” nasceu diretamente do crescimento do capitalismo empresarial nesse período. Um desdobramento crucial, para ele, foi o surgimento das agências de classificação de crédito, cujo papel era estabelecer juízos a respeito de indivíduos em busca de empréstimos bancários. Isso ajudava os bancos a determinar o risco que estariam assumindo ao conceder o empréstimo. Em uma sociedade cada vez mais dominada pelos negócios, tornou-se fácil encarar uma nota de crédito baixa como um veredicto condenando integralmente uma pessoa — e Sandage observa que várias expressões modernas para se referir ao valor moral de alguém vêm da linguagem da classificação de crédito, como “imprestável” e “de primeira linha”. O fracasso, segundo ele, foi transformado de uma pedra no caminho da vida para o lugar onde “a história acaba”. De meados do século XIX em diante, começou-se a pensar no fracasso “não apenas [como] um cataclismo que faz parte da história da sua vida, mas [como] algo que congela sua vida, porque você perde o senso de futuro”. Em suma, o fracasso passou a ser visto como uma forma de morte. A mensagem dos defensores mais radicais da aceitação do fracasso, como Natalie Goldberg, é que ele é exatamente o oposto: o caminho

para uma vida muito mais interessante, natural e vivida de forma especial.

A maioria das pessoas bem-sucedidas da maneira convencional que apregoam os benefícios da aceitação do fracasso é bem menos radical que Goldberg: elas falam apenas em aprender a tolerar o fracasso como forma de alcançar mais adiante o sucesso. Uma rara exceção é J. K. Rowling, a autora estratosféricamente bem-sucedida dos livros de Harry Potter. Em 2008, na Universidade Harvard, ela fez um discurso de formatura, hoje famoso, sobre o fracasso. Claro, é impossível saber ao certo como Rowling se sentiria em relação ao fracasso se ele não tivesse sido sucedido, no caso dela, por um êxito espetacular. Mas ela deu a impressão clara de que teria se sentido da mesma forma mesmo se tivesse continuado desconhecida, pobre e não se realizasse criativamente. Suas palavras ecoam muitos insights dos estoicos, dos budistas e de outros em relação aos benefícios da negatividade. Vale a pena citá-los extensamente:

Acho que é justo dizer que, sob qualquer medida convencional, apenas sete anos depois da minha formatura eu havia fracassado em proporções épicas. Meu casamento, excepcionalmente curto, implodiu; eu estava sem emprego, mãe solteira e tão pobre quanto é possível ser na Grã-Bretanha atual com um teto para morar. Os medos que meus pais tinham em relação a mim, e os que eu tinha em relação a mim mesma, tinham se realizado, e sob qualquer ponto de vista eu era o maior fracasso que eu conhecia. Bom, eu não vim aqui dizer para vocês que o fracasso é legal. Foi um período negro na minha vida, e eu não tinha a menor ideia de que ia ocorrer o que a imprensa, de lá para cá, batizou de desfecho de conto de fadas. Eu não tinha a menor ideia do tamanho do túnel a atravessar [...]. Então por que eu estou falando dos benefícios do fracasso? Simplesmente porque fracassar significa livrar-se de tudo que não é essencial. Eu parei de fingir para mim mesma que eu era alguma outra coisa a não ser eu mesma, e comeci a direcionar toda a minha energia a finalizar o único trabalho que me importava [...]. Eu me libertei, porque meu maior medo tinha se tornado realidade, e eu ainda estava viva. [O fracasso] me deu uma segurança interior que eu nunca tivera ao passar em concursos [...]. Essa sabedoria é um verdadeiro dom, por toda a dor que se passa para obtê-la, e valeu mais do que qualquer diploma que eu já havia obtido.

## 8. Memento mori

### *A morte como estilo de vida*

*Se eu pudesse viver de novo, teria adquirido o hábito de me acostumar a pensar na morte. Eu treinaría, se pudesse, a lembrança da morte [...]. Sem sentir a presença constante da morte, a vida é sem sabor. É como viver só de clara de ovo.*

Inspetor Mortimer, em *Memento mori*, de Muriel Spark

Em um trecho das 200 mil linhas do *Mahabharata*, o épico espiritual indiano, o príncipe guerreiro Yudhisthira está sendo interrogado sobre o sentido da existência por um espírito da natureza nas margens de um lago. “Qual é a coisa mais maravilhosa deste mundo?”, quer saber o espírito. A resposta de Yudhisthira tornou-se um dos versos mais conhecidos do poema: “A coisa mais maravilhosa neste mundo é que, a cada momento, inumeráveis seres vivos morrem, mas, apesar disso, o homem ainda se julga imortal”.

Maravilhosa é uma boa forma de defini-la. Vimos várias vezes como não basta, para eliminar determinados pensamentos ou certas emoções, não querer pensar nelas ou senti-las. É por isso que ninguém ganha o “desafio do urso-polar” de Daniel Wegner, e é por isso que as frases de autoajuda muitas vezes fazem as pessoas se sentirem pior, e é por isso que encarar a pior hipótese é quase sempre preferível a fingir que ela não pode acontecer. Mas a mortalidade parece uma exceção desconcertante a essa regra. A morte está em toda parte, inevitável, e singularmente assustadora. No entanto, enquanto ela não nos atinge diretamente — por meio de um luto recente, ou de uma doença potencialmente fatal, ou um acidente ao qual quase não sobrevivemos —, muitos de nós conseguimos evitar quaisquer pensamentos sobre nossa própria mortalidade



durante meses ou até anos a fio. Quanto mais se reflete sobre isso, mais estranho nos parece. Somos perfeitamente capazes de sentir profunda autocompaixão a respeito de problemas bem menores, em casa ou no trabalho, todos os dias. Mas o maior dos problemas, a maior parte do tempo, não nos preocupa conscientemente. Freud escreveu — genericamente, como de costume, mas neste caso de forma convincente: “Ninguém acredita na própria morte”.

Esse descaso aparente diante da mortalidade parece ainda mais estranho à luz do fato de que nós *falamos* sobre a morte, o tempo todo, mas como se nunca estivéssemos realmente falando dela. Quem lê essas reportagens com listas de “cem coisas para fazer antes de morrer” — lugares para viajar, comidas para experimentar, CDs para ouvir — e presta alguma atenção na parte do “antes de morrer”? Se você prestasse, sua reação bem poderia ser um grito de desespero existencial: “Por que me importar, se eu vou morrer mesmo no fim?”. (E nem é preciso dizer que o desespero existencial não é a reação que o editor da revista, em geral, quer despertar em seus leitores.) Contos de ficção sobre assassinatos nos atraem, mas o “assassinato” em um mistério policial raramente tem algo a ver com a realidade da morte. Até as mortes reais, nas reportagens, podem provocar horror, simpatia ou indignação sem jamais levar o leitor a refletir que o mesmo destino essencial, dentro de no máximo algumas décadas, também o aguarda. A ideia de pensar voluntariamente na própria mortalidade, no sentido pessoal, como assunto da conversa cotidiana, nos soa ridícula — uma piada em que se baseia, por exemplo, boa parte do humor do filme *A última noite de Boris Grushenko*, dirigido por Woody Allen, em 1975:

BORIS: O nada. A não existência. O vazio negro.

SONJA: O que você disse?

BORIS: Oh, eu estava só planejando meu futuro.

Uma das explicações mais convincentes para esse quebra-cabeça psicológico é proposta em 1973 por Ernest Becker, em sua obra-prima *A negação da morte* (outro personagem de Woody Allen obcecado pela morte, Alvy Singer, usa um exemplar para cortejar Annie Hall, a heroína de *Noivo neurótico, noiva nervosa*). Becker nasceu em Massachusetts, em 1924, e como recruta deparou com a pior realidade da morte ainda na juventude, ajudando a libertar um campo de concentração nazista aos 21 anos. Para Becker, a falta de uma reflexão séria sobre nossa mortalidade não é um acidente ou um lapso: é exatamente *porque* a morte é tão terrível e significativa, afirma ele, que não pensamos nela. Seu livro começa assim: “A ideia da morte, ou o medo dela, assombra o animal humano mais do

que tudo”. Mas a consequência disso é que dedicamos nossa vida a suprimir esse medo, erguendo enormes fortalezas psicológicas para evitar encará-lo. De fato, uma enorme proporção de toda a atividade humana, na visão de Becker, é “criada, em grande parte, para evitar a fatalidade da morte, para superá-la negando, de certa maneira, que ela seja o destino final do homem”.

Ele explica que somos capazes de sustentar essa negação porque possuímos tanto um eu físico quanto um eu simbólico. E embora seja inevitável que o eu físico pereça, o eu simbólico — aquele que existe em nossa mente — é perfeitamente capaz de se convencer de que é imortal. Em toda parte, em torno de nós, há evidências; na verdade, isso é tão onipresente que nem percebemos. Na visão de Becker, todas as religiões, todos os movimentos políticos e as identidades nacionais, todos os empreendimentos de negócios, toda a atividade caritativa e toda busca artística não passam de “projetos de imortalidade”, esforços desesperados para se livrar da atração gravitacional da morte. Almejamos pensar em nós mesmos não como humanos mortais, mas como “heróis” imortais. A própria sociedade é, na essência, um “sistema de heróis codificado” — uma estrutura de costumes, tradições e leis que criamos para nos ajudar a nos sentirmos parte de alguma coisa maior, e mais duradoura, que uma mera vida humana. Graças a nossa capacidade de criar símbolos, escreve ele, “o organismo singular pode se expandir em dimensões de mundos e tempo sem mover um membro físico; ele pode tomar a eternidade para dentro de si, mesmo quando está morrendo sem ar”. Desse ponto de vista, não são apenas as pessoas religiosas convencionais que dependem da ideia de uma vida após a morte. Inconscientemente, todas as pessoas normais fazem isso — e “toda sociedade é, assim, uma ‘religião’, quer pense assim ou não”. Para Becker, a doença mental é um mau funcionamento da aparelhagem interna de negação da morte. Pessoas com depressão estão deprimidas porque, mesmo tentando o tempo todo, não conseguem se escudar, como fazem os demais, da verdade de que não são, na verdade, heróis cosmicamente significativos — e que logo vão morrer.

Projetos de imortalidade podem ser a razão de muitas coisas boas — grande arquitetura, grande literatura, grandes atos de filantropia, grandes civilizações —, mas na visão de Becker também são, simultaneamente, a causa das piores coisas. Nossa ânsia de nos sentirmos heróis é indiscriminada: ela ajuda a explicar por que competimos no esporte, na política ou no comércio, mas também por que fazemos guerras. As guerras representam o derradeiro confronto de projetos de imortalidade concorrentes: se meu senso de imortalidade depende do triunfo de minha nação, e o seu da sua, vamos lutar por mais tempo, e com mais força, que se estivermos apenas em busca de

território ou poder. O filósofo Sam Keen escreveu, parafraseando Becker: “Matar, nos negócios ou no campo de batalha, constantemente tem menos a ver com a necessidade econômica ou a realidade política do que com a necessidade de termos certeza de que alcançamos algo de valor durável [...]. [Os conflitos humanos] são lutas de vida ou morte — meu deus contra os seus deuses, meu projeto de imortalidade contra o seu projeto de imortalidade”. Em outras palavras, lutaremos tanto para preservar nossa imortalidade simbólica que sacrificaremos nossa vida física. Para negar a morte, morreremos. Pior, até: negaremos que é isso que estamos fazendo, até o ponto em que não pudermos mais negá-lo. “Uma das principais razões da facilidade com que os homens marcham para a guerra”, observa Becker, sombriamente, “é que no fundo cada um deles sente pena do homem ao lado dele, que vai morrer. Cada um se protege nessa fantasia até o choque de se ver sangrando.”

Se Becker tiver razão, o fato “maravilhoso” de que nos comportamos como se fôssemos imortais não é tão maravilhoso assim. Você não deixa de pensar na imortalidade. Em vez disso, sua vida é uma tentativa incessante de evitar fazê-lo — uma luta tão elementar que, ao contrário do caso do “desafio do urso-polar”, na maior parte do tempo você consegue.

Alguns anos depois da transformação de *A negação da morte* num best-seller, vários psicólogos experimentalistas perceberam que as conjecturas de Becker (por mais poderosas que fossem, eram apenas conjecturas) poderiam ser facilmente submetidas a um teste mais científico. Se Becker tiver razão ao dizer que passamos a vida inteira tentando ativar, mas subconscientemente, fugir dos pensamentos sobre a própria morte, conclui-se que ao *lembrar* alguém da própria mortalidade, explicitamente — ou se, no jargão das experiências psicológicas, “preparar” alguém para pensar nela —, essa pessoa instintivamente reagiria agarrando-se com ainda mais força a suas crenças e comportamentos negadores da morte. Essa é a hipótese subjacente de um campo apropriadamente chamado de “teoria da gestão do terror”, que nos últimos vinte anos gerou diversos exemplos convincentes de até que ponto a negação da morte nos afeta.

Outro conjunto típico de experiências de gestão do terror, em 2003, na Universidade Rutgers, em New Jersey, desenrolou-se da seguinte forma: inicialmente, contou-se aos participantes uma falsa história para explicar como eles tinham sido escolhidos — informou-se que o estudo abordava “a relação entre atributos de personalidade e opiniões sobre questões sociais”. Não se mencionou a mortalidade. Em seguida pediu-se que preenchessem questionários extensos e na maior parte banais, idênticos para todos os participantes, à exceção de duas perguntas específicas. Uma parte dos pesquisados respondeu perguntas sobre algo também trivial: seus hábitos como telespectadores. Para os outros —

descritos como o grupo da “saliência da mortalidade” — as perguntas se concentravam na morte. Uma delas era: “Por favor, descreva em poucas palavras as emoções que o pensamento na própria morte desperta em você”. A outra pedia ao participante: “Anoto, o mais detalhadamente possível, o que acha que lhe acontecerá quando você morrer fisicamente, e depois que você estiver fisicamente morto”.

Em seguida vinha um segundo exercício, que era o verdadeiro objetivo do estudo: pedia-se aos participantes que lessem um artigo curto fortemente a favor da política externa de George W. Bush e decidissem até que ponto concordavam com o texto. O artigo dizia: “Pessoalmente, eu apoio os atos do presidente Bush e dos integrantes de seu governo, que tomaram atitudes corajosas no Iraque. Eu aprecio a sabedoria de nosso presidente em relação à necessidade de tirar do poder Saddam Hussein [...]. Precisamos ficar ao lado de nosso presidente e não nos deixar distrair por cidadãos que não são patriotas”.

Repetidas vezes, nas experiências de gestão do terror, gente que foi levada à condição da “saliência da mortalidade” — levada a pensar na morte — demonstra atitudes fortemente diferentes em relação àqueles que não o foram. Suas respostas às perguntas reforçam a hipótese de que elas estão se agarrando a seus projetos de imortalidade com muito mais força que de costume, em reação contrária à lembrança de que vão morrer. Os cristãos mostram mais negatividade em relação aos judeus. Os conservadores se tornam mais conservadores. Onde há dinheiro no meio, as pessoas se tornam menos dispostas a partilhar ou confiar, e mais ansiosas a proteger quaisquer riquezas que possuam. Em Rutgers, em 2003, quando perguntaram até que ponto compartilhavam as ideias do artigo sobre o presidente Bush, as pessoas em estado de “saliência da mortalidade” ficaram significativamente mais predispostas a apoiar o tom belicista do autor. Outros estudos mostraram preferência semelhante, em condições de saliência da mortalidade, por personalidades autoritárias, em detrimento daquelas “orientadas para relacionamentos”. Parece claro que Bush também se beneficiou enormemente dos efeitos da saliência da mortalidade no mundo real. Os atentados terroristas de Onze de Setembro teriam funcionado como uma versão radical das perguntas sobre morte em um questionário de gestão do terror, levando todos que souberam deles ao choque da compreensão de que também eles poderiam ir para o trabalho em uma manhã qualquer e morrer. Escreveu Becker: “É o [medo] que torna as pessoas tão predispostas a seguir demagogos impetuosos, de aparência forte, com dentes cerrados e falando grosso”. Líderes “que parecem talhados para livrar o mundo dos indecisos, dos fracos, dos incertos, dos maus. Ah! Abandonar-se em favor deles — que calma, que alívio”.

A saliência da mortalidade se faz sentir de diversas outras formas, algumas delas inesperadas. Participantes de experiências a quem se pediu para pensar na morte demonstraram reações mais intensas de nojo em discussões sobre dejetos humanos. Eles concordam mais com frases como: “Ver alguém vomitar me dá enjoo no estômago”. Eles são mais suscetíveis a avaliar certos cenários hipotéticos como “muito repugnantes”, como encontrar um verme em um pedaço de carne. Os pesquisadores alegam que essa reação mostra que os participantes estão se esforçando para se proteger do confronto com coisas que os lembrem de sua “criaturidade” — do fato de que são mortais, como outros animais. Um dos artigos afirma: “A repugnância [permite] ao ser humano se elevar acima dos demais animais e, assim, defender-se da morte”. (Essa reação à mortalidade, pela lógica de Becker, também ajuda a explicar os tabus de algumas culturas em relação à menstruação, e por que em geral não se defeca ou se urina em público.) Quem está na condição de saliência da mortalidade, conclui-se, também fica mais simpático à teoria criacionista do “design inteligente”, talvez por razões parecidas: se você consegue convencer a si mesmo de que a vida não surgiu sem sentido de um pântano primordial, é mais fácil sentir que ela tampouco acabará numa extinção sem sentido.

Diante de tudo isso, o argumento de que poderia ser *benéfico* viver com uma conscientização maior da morte no cotidiano parece, na melhor das hipóteses, impraticável. Para começo de conversa, o argumento de Becker parece sugerir que a negação da morte está enraizada fundo demais em nós, além de qualquer esperança de nos livrarmos dela. Além disso, se ela é a motivação para todo tipo de conquista extraordinária do homem, por que iríamos querer fazer isso? No entanto, desde os tempos da Grécia antiga, alguns pensadores radicais adotaram a posição de que uma vida infundida pela consciência da própria mortalidade — como um hábito cotidiano, não apenas quando somos forçados por encontros diretos com a morte — pode ser uma existência muito mais proveitosa. Também é, certamente, mais autêntica. A morte é um fato da vida, por mais que tentemos negá-la. Na verdade, o “culto do otimismo”, com seu foco na positividade a todo custo, pode, ele próprio, ser visto como um tipo de “projeto de imortalidade” — um projeto que promete uma antevisão da felicidade e do sucesso tão poderosa e abrangente que poderia, de certa forma, transcender a morte. É verdade que os pensadores positivos, da boca para fora, elogiam a consciência da mortalidade, em suas pregações sobre “viver cada dia como se fosse o último”. Mas em geral isso é apenas um conselho motivacional, um estímulo para mexer-se, para começar a tornar realidade suas grandes ambições. E se essas ambições, em si, não passam de outros projetos de imortalidade, não nos aproximamos nem um pouco de viver com

conscientização da morte.

O encontro de Ernest Becker com a mortalidade ocorreu tragicamente cedo: um ano antes da publicação de *A negação da morte*, ele recebeu o diagnóstico de câncer do cólon, aos 47 anos. Dois anos mais tarde, Sam Keen o visitou, literalmente no leito de morte, na ala de um hospital de Vancouver, em um dia chuvoso de 1974. Keen foi até lá entrevistar Becker para a revista *Psychology Today*. “Bem”, disse-lhe Becker, “agora você vai ter a chance de ver se eu vivi como pensei.” Ele explicou que pediu apenas uma dose mínima de analgésicos, para continuar “limpo” em suas interações finais com a família e na hora da morte. A negação da morte pode ter estruturado toda a civilização humana, mas não era a forma ideal, na visão de Becker, para um indivíduo lidar com a própria morte. “Gradual e relutantemente”, escreveria Keen tempos depois, “estamos começando a reconhecer que o remédio amargo que [Becker] prescreve — a contemplação do horror de nossa própria morte — é, paradoxalmente, a tintura que dá doçura à mortalidade.” A entrevista foi publicada um mês depois do encontro, em março. Alguns dias depois, Becker morreu.

Pode ser difícil engolir a ideia de que devemos passar mais tempo contemplando a morte, mas há alguns argumentos poderosos e pragmáticos a favor. Pense, por exemplo, na técnica estoica da “premeditação dos males”. Sêneca diria: a morte vai ocorrer, então é preferível estar mentalmente preparado para sua aproximação, em vez de sofrer o choque da súbita descoberta de sua iminência. De qualquer forma, nossos esforços subconscientes para não pensar na morte nunca são inteiramente bem-sucedidos: muito antes de sua própria morte se tornar uma probabilidade, você se surpreenderá tomado pelo pânico noturno tão bem capturado por Philip Larkin no poema “Aubade”: “Morte incansável, agora um dia mais próxima [...] reluz e ressurge para dominar e amedrontar”. É certamente melhor evitar esse terror, se possível encarando normalmente a possibilidade.

Mas como fazer isso? A negação da morte não é um problema como os outros, que pesam tanto sobre nós que no fim acabamos levados a encontrar uma solução para eles. Toda a questão é que, na maior parte do tempo, nem parece um problema. Supor conscientemente que você é imortal facilita muito a vida, enquanto você conseguir. Então, como enfrentar esse instinto e escolher, como um fato da vida cotidiana, o confronto com a morte?

Resolver essa charada parece uma tarefa para alguém que tenha sido tanto filósofo quanto psicoterapeuta. Em busca de repostas, procurei Lauren Tillinghast, mulher cujo cartão de visitas e cujo site descrevem como

“conselheira filosófica”. Ela fez parte de um movimento contemporâneo, entre filósofos que achavam estar levando a disciplina de volta a suas raízes socráticas, como uma prática terapêutica destinada a aliviar a alma, e não apenas um exercício acadêmico em torno de teorias. Tillinghast até teve sua dose de teoria: publicou artigos em revistas de filosofia com títulos como “O que é um adjetivo atributivo?” e “O senso classificatório de ‘arte’”. Mas ela também tinha um consultório, no coração de Manhattan, uma sala clara e bem mobiliada, escondida num vetusto edifício de escritórios que abrigava diversos terapeutas, psiquiatras e aconselhadores mais convencionais. Ela tinha pouco mais de quarenta anos e a neutralidade treinada e amigável de uma mulher acostumada a escutar acriticamente os problemas dos outros. Ela me serviu chá de hortelã numa xícara de porcelana chinesa, apontou-me uma poltrona e não se mexeu quando eu lhe disse que queria falar da morte — e, especificamente, de como se aprende a viver com mais conscientização da própria mortalidade.

“Bem, é um tema meio vasto”, disse ela. Mas tínhamos que começar de algum jeito, e decidimos começar com Epicuro.

O primeiro passo para tentar viver com maior conscientização da mortalidade envolve tentar reduzir o terror provocado pelo mero pensamento na morte (se você não conseguir isso, dificilmente irá muito mais longe). Tillinghast explicou que muitos filósofos tentaram conseguir isso por meio de um argumento racional: se você pode se convencer de que o medo da morte é ilógico, é mais provável que você consiga abandoná-lo. Na Grécia antiga, o filósofo Epicuro — contemporâneo de Zenão de Cítio, o estoico original — fez uma das primeiras tentativas. Antes dele, o consenso filosófico em relação à morte, de maneira genérica, era de que ela não era, de fato, final: o melhor argumento para não ter medo dela é que uma vida gloriosa se seguiria, após a morte. O argumento de Epicuro era o inverso. Se a vida *não* continua depois da morte, afirmou ele, é um excelente argumento para não ter medo dela, tampouco. Diz ele: “A morte não é nada para nós, porque, quando existimos, a morte ainda não veio; e quando ela vem, nós não existimos”. Você pode reear morrer de forma dolorosa. Você pode temer a dor de perder outros para a morte; nosso foco, aqui, não é na terrível dor do luto. Mas temer que você próprio esteja morto não faz sentido. A morte representa o fim da vivência individual e, portanto, o fim de qualquer capacidade de vivenciar aquilo que tememos. Ou, nas palavras de Einstein: “O medo da morte é o mais injustificado de todos, já que quem está morto não corre o risco de sofrer um acidente”. Dessa perspectiva, o maior dos erros que governam nossa vida acaba exposto como uma espécie de erro. É como se, em vez de imaginar a morte, estivéssemos o tempo todo imaginando algo mais parecido com ser enterrado

vivo — privado de todos os benefícios da existência e, no entanto, ainda assim forçado a vivenciar, de alguma forma, essa privação.

Um contra-argumento poderoso a essa posição é que nosso medo não vem do fato de imaginarmos *erradamente* a morte, mas do fato de que não conseguimos imaginá-la de forma alguma. Essa era, grosso modo, a visão de Freud sobre a questão: para ele, aquilo que chamamos de “medo da morte” é mais uma espécie de ataque de medo diante de algo absolutamente inconcebível. Mas, como aponta o filósofo contemporâneo Thomas Nagel, também há algo errado com esse argumento — porque não há nada terrível por definição em relação a estados “inimagináveis”. Não conseguimos imaginar o que é estar em um estado de sono sem sonhos, tampouco. Mas nos rendemos a ele todas as noites, e bem poucos de nós o fazem com sentimento de terror. Nagel escreve, irônico: “Gente avessa à morte, em geral, não é avessa à inconsciência”.

Epicuro tem um segundo argumento, ligado ao primeiro, contra o receio da morte. Ele se tornou conhecido com o “argumento da simetria”. Por que temer o esquecimento eterno da morte, pondera ele, se antes de nascer não lhe causou terror o esquecimento eterno — tão esquecimento e tão eterno quanto o outro? Vladimir Nabokov abre seu livro de reminiscências *Na outra margem da memória* com frases que ilustram perfeitamente esse argumento: “O berço balança diante de um abismo, e o senso comum nos diz que nossa existência é apenas um breve clarão entre duas eternidades de trevas. Embora ambas sejam gêmeas idênticas, o homem, como regra, encara o abismo pré-natal com muito mais calma do que aquele para onde se dirige”. Se ainda não ter nascido não o deixou traumatizado, parece lógico não ficar traumatizado por estar morto. Mas, é claro, ressalva Tillinghast, “para a maioria das pessoas não é muito útil mostrar que um medo é *ilógico*. Isso não o dissipa”.

Há outro problema em relação a todos esses esforços para tornar *estar morto* algo menos assustador. É o seguinte: quem é que acha, antes de tudo, que estar morto é o problema? Quando contemplamos nossa própria mortalidade pessoal, o que incomoda certamente é que vamos *cessar de estar vivos*, e perder todos os benefícios de que desfrutamos pelo fato de estarmos vivos. “Em geral, as pessoas não me procuram por medo do esquecimento quando morrerem”, disse Tillinghast. “Mas a ideia de que algo que *define* a vida está chegando ao fim... Bem, essa é uma fonte de ansiedade muito maior.” Claro, é verdade que você não estará por perto para *vivenciar* a perda desses benefícios. Logo, pode-se dizer que não há argumentos para defender a privação. Mas, como alega Nagel em um artigo intitulado simplesmente “Morte”, o fato de você não dever temer a morte não significa que isso não seja ruim. Ele faz uma analogia: imagine um adulto que sofreu uma lesão cerebral severa, reduzindo-o ao estado mental de uma



criança de três anos. Ele pode se sentir perfeitamente feliz nessa nova situação, mas ninguém discordaria que algo ruim aconteceu ao adulto que ele um dia foi. Não faz diferença se o adulto está ou não por aí. Não importa o quanto você ache convincentes os argumentos de Epicuro contra o *medo* da morte, disso não se depreende que a morte não seja *ruim*.

Essa distinção é fundamental, porque começa a dar sentido à ideia de que um grau maior de conscientização da mortalidade pode ser parte da receita para a felicidade. Pois enquanto você for aterrorizado pela ideia de sua mortalidade, não se pode esperar que você engula o “remédio amargo” de Ernest Becker e decida voluntariamente pensar mais na própria morte. Por outro lado, tentar abraçar a morte como uma coisa *boa* pareceria pedir demais a si mesmo. Não é nem necessariamente desejável, uma vez que poderia levá-lo a dar menos valor a estar vivo. Mas chegar a entender a morte como algo que não há motivo para temer, embora continue a ser algo ruim, por aquilo a que ela põe fim, pode ser um meio do caminho ideal. Trata-se de um raciocínio absolutamente pé no chão, pragmático e estoico: quanto mais você permanecer consciente da finitude da vida, mais valor você dará a ela, e menos suscetível estará a desperdiçá-la com coisas que o distraiam. Diz Tillinghast:

É como ir a um restaurante de primeira. Você sabe que a refeição não vai durar para sempre. Pouco importa se é assim mesmo, ou se você acha que merece comer mais, ou se você lamenta que a refeição não seja eterna. Acontece que essa é a refeição que lhe oferecem. Então faria sentido, não faria? Tentar aproveitá-la o máximo possível? Concentrar-se nos sabores? Não se deixar distrair pela irritação com o perfume exagerado da mulher na mesa ao lado?

O psicoterapeuta Irvin Yalom, no livro *De frente para o sol*, afirma que muitos de nós temos um medo difuso de que, no leito de morte, venhamos a lamentar como vivemos nossa vida. Lembrar nossa mortalidade nos aproxima do ponto de vista a partir do qual pode ser feito esse juízo no leito de morte — permitindo, assim, que vivamos nossa vida de maneira menos provável de se lamentar.

Encarar verdadeiramente nossa própria mortalidade, afirma Yalom, é passar por um despertar — uma mudança total de perspectiva que transforma de maneira fundamental a sensação de estar vivo. Isso não é necessariamente agradável, nem de longe. Yalom lembra a reflexão de um de seus pacientes, uma mulher de trinta e poucos anos. Ela disse a ele: “Acho que os sentimentos mais

fortes vieram da compreensão de que quem vai morrer sou *eu* — e não alguma outra entidade, como Eu-Velhinha, ou Eu-Com-Uma-Doença-Terminal-E-Pronta-Para-Morrer. Acho que eu sempre pensei na morte meio de lado, como algo que *pode* acontecer, em vez de algo que vai acontecer”. Yalom insiste que fazer essa mudança não é só uma questão de viver com mais intensidade, mas de mudar sua relação com a vida. É uma transformação que ele descreve, tomando emprestada a terminologia do filósofo Martin Heidegger, como sair do foco em “como as coisas são” para “o que as coisas são”: foco no espantoso *ser* da existência.

Esta é a verdadeira distinção entre a consciência da mortalidade como forma de vida, por um lado, e, pelo outro, todas essas frases feitas sobre “viver cada dia como se fosse o último”. Essas frases podem ser motivacionais — lembretes para dedicar-se às coisas importantes, antes que seja tarde demais. Mas Yalom se refere a uma transformação que redefine aquilo que representa as “coisas importantes”. Tudo muda quando você encara a mortalidade de verdade, o pior, inevitável e derradeiro cenário. “Todas as expectativas externas, todo o medo da vergonha ou do fracasso... Tudo isso fica de lado diante da morte, e resta apenas o que é verdadeiramente importante”, disse certa vez o fundador da Apple, Steve Jobs, em um discurso rapidamente cooptado por vários gurus do pensamento positivo, embora a verdadeira mensagem de Jobs fosse um ataque ao âmago da mensagem deles. “Lembrar de que você vai morrer é a melhor forma que conheço de evitar a armadilha de achar que você tem algo a perder. Você já está nu.”

Comece a pensar assim, diz Yalom, e o círculo virtuoso já começou. Viver com mais significado reduzirá sua ansiedade em relação à possibilidade de lamentar, no futuro, não ter vivido uma vida com significado — o que, por sua vez, irá tirando da morte seu poder de provocar ansiedade. Nas palavras dele, há uma relação direta entre o medo da morte e a sensação de uma vida não vivida. Viva uma vida infundida pela consciência da própria finitude, e você pode esperar terminá-la da maneira como Jean-Paul Sartre esperava morrer: “Em silêncio [...]. Certo de que a última batida do meu coração estaria inscrita na última página da minha obra, e que a morte estaria apenas levando um homem morto”.

\*

Depois de algum tempo me debatendo com as ideias de Becker, Epicuro, Thomas Nagel e Irvin Yalom, decidi viajar ao México. Já fazia algum tempo que

eu desconfiava que isso se tornaria necessário, caso eu quisesse entender de verdade o papel da consciência da mortalidade na vida cotidiana. Já tinha ouvido falar várias vezes que no México a atitude em relação à morte era diferente. Havia o consenso de que é um dos poucos países que ainda têm a tradição viva d o *memento mori* — rituais e costumes criados para incentivar a reflexão periódica sobre a mortalidade — e, conforme várias pesquisas internacionais recentes, também é um dos países mais felizes do mundo, talvez até o primeiro ou o segundo, conforme a medição usada. O exemplo mais famoso dessa atitude em relação à morte é a festa anual conhecida como o Dia dos Mortos, em que os mexicanos brindam àqueles que morreram — e à morte propriamente dita — com enormes quantidades de tequila e pão no formato de restos mortais humanos; as pessoas erguem altares em casa, desfilam pelas ruas das cidades, e fazem vigílias noturnas junto aos túmulos de parentes falecidos. Mas essa forma de pensar vai mais longe que um feriado nacional a cada mês de novembro. Como escreveu o consagrado ensaísta mexicano Octavio Paz em seu livro *O labirinto da solidão*: “A palavra ‘morte’ não é pronunciada em Nova York, em Paris, em Londres, porque queima os lábios [...]. O mexicano, em compensação, está acostumado com a morte, brinca com ela, a acaricia, a festeja; é um de seus brinquedos favoritos e seu amor mais constante”.

Essa relação mais íntima com a morte não era tão incomum no passado. Tradições assim remontam no mínimo à Roma antiga, onde, segundo a lenda, generais vitoriosos no campo de batalha mandavam um escravo seguir atrás deles em desfiles pelas ruas. A tarefa do escravo era repetir continuamente, para o general ouvir, uma advertência contra a arrogância — *memento mori*, “Lembre-se de que você vai morrer”. Muito tempo depois, na Europa cristã, *memento mori* tornou-se um componente básico das artes visuais: símbolos da morte apareciam constantemente em naturezas-mortas, às vezes incluindo crânios que representavam o crânio do mecenas do artista. Em relógios públicos figuravam autômatos representando a morte e, às vezes, a inscrição latina *Vulnerant omnes, ultima necat* lembrava o efeito dos minutos que passam — “Cada uma [hora] fere, e a última mata”. A motivação específica para contemplar a mortalidade é diferente de uma época para outra, e de uma cultura para outra. Na antiguidade, tinha muito a ver com lembrar-se de saborear a vida como ela é: uma refeição deliciosa, como aconselha Lauren Tillinghast. Para cristãos de uma era posterior, era mais uma questão de lembrar-se de comportar-se bem, antecipando o juízo final.

Minha maior curiosidade era me informar sobre um exemplo recente da consciência da morte na vida cotidiana mexicana. Santa Muerte era o nome de uma nova religião (segundo seus seguidores), ou de um culto satânico (aos olhos

da Igreja Católica) que cultuava a morte propriamente dita — a figura conhecida como La Santa Muerte, ou a Santa Morte. Esse movimento nasceu várias décadas atrás, nos bairros mais violentos da Cidade do México, entre prostitutas, traficantes e os mais pobres — gente que o governo mexicano e a Igreja Católica haviam esquecido. Eles passaram a rezar para Santa Muerte buscando proteção contra a morte, ou uma morte suave, ou às vezes a morte para seus inimigos. Como resultado da imigração, Santa Muerte espalhou-se para algumas partes dos Estados Unidos; dizem que alguns dos empresários e políticos mais poderosos do México têm altares secretos em casa. E embora muitos dos seguidores da Santa Muerte sejam mexicanos obedientes à lei — que marcharam pelas ruas, protestando contra a tentativa do governo de caracterizar o movimento como nada além de uma quadrilha —, também é verdade que ela se tornou a religião favorita dos narcotraficantes, das impiedosas facções criminosas de contrabando de drogas do norte do México. No maior altar do movimento, no *barrio* de Tepito, na Cidade do México — onde um esqueleto em tamanho natural, coberto de joias, fica exposto em uma caixa de vidro numa rua lateral —, alguns dos homens mais violentos do país vêm deixar como oferenda dólares, cigarros e maconha. O movimento pode ter tido outras intenções, mas tornar-se um seguidor da Santa Muerte parece ter passado a acarretar a devoção a uma forma particularmente radical de *memento mori*: organizar a vida em torno da onipresença da morte. Octavio Paz escreveu: “Em um mundo de fatos, a morte é apenas mais um fato. Mas por ser um fato tão desagradável, contrário a todos os nossos conceitos e ao próprio significado de nossa vida, a filosofia do progresso [...] a faz desaparecer, como um mágico empalma uma moeda”. No México, Santa Muerte é o lugar aonde ir quando as circunstâncias de sua vida tornam impossível essa mágica — quando o medo constante da morte violenta elimina a opção de ignorar sua mortalidade.

Eu cheguei a visitar Tepito durante minha estadia no México, alguns dias antes do Dia dos Mortos propriamente dito, embora no fim não tenha sido uma das missões mais bem-sucedidas. Advertiram que eu não devia pegar um táxi na rua para ir até lá, por causa do risco de sequestro; não sou dos repórteres mais atraídos pelo perigo, e talvez eu nem devesse ter ido, no fim das contas. “Por motivos óbvios, estrangeiros *nunca* vão a Tepito”, advertiu um usuário de um fórum na internet que eu não deveria ter consultado. “Só os idiotas e ignorantes visitam Tepito”, alertava outro. Alguns dias antes, uma quadrilha armada tinha abatido seis pessoas em uma esquina, em plena luz do dia. Os jornais diziam que a polícia não entrava em vários trechos do bairro, considerados perigosos demais para tentar patrulhar. Um cineasta da Cidade do México, autor de um documentário sobre Tepito, recusou-se a me acompanhar até lá, alegando razões

de segurança. A dona de um restaurante em uma parte mais chique da cidade me contou alegremente o que disse ser um ditado conhecido: em Tepito, até os ratos andam armados. Assim, minha entrada em Tepito seria no mínimo um bom exercício de *memento mori* para mim mesmo.

Saí do centro da cidade no meio da manhã, passando por ruas comerciais e pela região de negócios da Cidade do México. Depois, por avenidas mais largas, margeadas por feiras improvisadas e movimentadas, até que as ruas foram ficando mais estreitas, e os prédios cada vez menores, e encontrei-me em Tepito. O coração do bairro era outro mercado cacofônico — Tepito é conhecido como um centro de venda de bens falsificados e roubados —, mas, em minha busca pelo altar de Santa Muerte, logo saí das ruas principais e me embrenhei em vielas desertas, onde ratos pululavam de imensas pilhas de lixo abandonado. Passei apressado por entradas escuras, cada vez mais nervoso.

No fim das contas, a cena no altar, propriamente dito, era festiva. Umas vinte pessoas esperavam, numa fila organizada, para prestar homenagem ao esqueleto, resplandecente com colares roxos e alaranjados, e envolto em um xale. Uns traziam suas próprias estatuetas, menores, ou bebidas alcoólicas como oferendas; um ou outro soprava fumaça de charuto ou de cigarro no esqueleto, quando chegava a vez na fila, naquilo que eu soube depois ser um rito de descarrego. Os devotos papeavam e riam — homens e mulheres, senhoras de idade e jovens musculosos, alguns com recém-nascidos e bebês no carrinho.

Incapaz de convencer um tradutor a me acompanhar ao *barrio*, tive que confiar no meu espanhol horroroso para entabular conversa com uma mulher que levava debaixo do braço uma estátua da morte de um metro de altura. Várias pessoas na fila se viraram para observar.

Ela não queria falar. O clima nos arredores imediatos rapidamente ficou menos festivo. Eu era um intruso. Além disso, era bem possível que alguns daqueles à minha volta não quisessem conversar com repórteres ou estrangeiros: as pessoas vinham a Santa Muerte, segundo o ensaísta mexicano Homero Aridjis, “para lhe pedir: ‘Proteja-me esta noite, porque eu vou sequestrar ou assaltar alguém’”. Difícil imaginar uma vida em que a morte desempenhasse papel tão central. Mais uma vez, a grande verdade evidenciada pela cena no altar, onde diferentes gerações se encontravam enquanto esperavam na fila, era que a morte era um assunto em que todos tinham um interesse inescapável.

Enquanto inglês magro e pálido, porém, eu claramente destoava. E aparentemente isso foi notado por um homem musculoso, usando uma jaqueta preta sem mangas, que parecia estar vigiando o altar. Em seu olhar havia tanto curiosidade quanto ameaça, já que era constrangedoramente óbvio que eu não

representava ameaça física a ele. Mesmo assim, ele balançou a cabeça de uma forma que parecia indicar a direção em que ele achava que eu deveria seguir: para longe do altar e de volta à rua principal.

Foi um pouco depois disso que eu decidi ir embora de Tepito.

Tive mais sorte no Dia dos Mortos propriamente dito (a festa começa no último dia de outubro, mas o auge do festival é no dia 2 de novembro). Por intermédio do amigo de um colega, entrei em contato com um mecânico aposentado do local, chamado Francisco, fluente em inglês e acostumado a servir de “guia” para jornalistas em visita à Cidade do México. Ainda de madrugada, ele chegou a meu hotel em uma perua Ford cinza, bastante rodada. “É um carro muito seguro”, disse ele, radiante, antes mesmo que eu perguntasse, e acrescentou: “Meu outro carro sofreu um acidente, agora meu irmão não pode mais usar a perna!”. Não insisti no assunto. Francisco, como ele me explicara pelo telefone alguns dias antes, sabia o caminho através dos pequenos terrenos rurais fora da capital onde o Dia dos Mortos ainda era *autêntico* — não comercializado nem turístico, mas puro e assombrador, onde os moradores passavam a noite inteira realizando vigílias em cemitérios locais, em comunhão com os cadáveres de seus parentes. Eu não estava muito a fim de começar a discutir segurança nas estradas.

Na Cidade do México, a celebração oficial do município estava chegando ao auge. A histórica praça central, Zócalo, estava lotada de famílias passeando em meio a carrinhos vendendo pão em forma de osso e crânios de açúcar. Gente de todas as idades, em toda parte, estava vestida de morte: meninos como vampiros de cavidades oculares ocas e colarinhos duros de goma; mulheres vestidas de “La Catrina”, o ícone mexicano da morte em forma de mulher com chapéu de abas largas. Em várias esquinas havia altares para os mortos, forrados de crânios de *papier mâché*. São tradições que remontam a séculos atrás, mas se integraram à vida de uma cidade moderna e movimentada. Disseram-me que nos escritórios de bancos e seguradoras, no centro, muitas mesas viram altares. Tornou-se uma tradição colegas de trabalho escreverem versinhos cômicos uns para os outros, prevendo a forma como vão morrer.

Mas Francisco e eu estávamos indo para longe das ruas movimentadas — primeiro em direção a avenidas largas e caóticas, desviando de vira-latas e micro-ônibus pilotados de maneira suicida, e depois, à medida que a noite caía, por estradas rurais desertas e sem iluminação. Um pouco depois de passarmos por mais uma estátua da morte que surgia da escuridão, mal iluminada à beira da estrada, Francisco disse: “Quando eu era criança, nesse dia, a gente ia de casa em casa, brincando de dizer como cada pessoa ia morrer. Se alguém fumava demais, a gente levava cigarros, brincando que ela ia morrer de tanto fumar”.

Ele sorriu ao lembrar-se disso. “Ou se alguém que morava naquela casa tivesse morrido de tanto fumar, a gente levava cigarros como um presente para lembrá-lo.”

“Ninguém se sentia ofendido?”

“Ofendido?”

“Sabe? Desrespeitado.”

“Não, por quê?” Ele se virou para olhar para mim. “Mas acho que é só no México.”

Ele tinha toda a razão. No restante do mundo católico, o segundo dia de novembro é o Dia de Finados, marcado desde o século VIII como uma ocasião para lembrar pesadamente os mortos. Mas quando os conquistadores chegaram ao México, no século XV, eles encontraram celebrações da morte entre os maias e os astecas, muito mais elaboradas que as suas: os astecas respeitavam a “senhora dos mortos”, Mictecacihuatl, com um festival de dois meses de fogueiras, dança e banquetes. Os colonizadores decidiram trocar tudo isso por algo mais sombrio, e mais cristão. O Dia dos Mortos — com sua estranha mistura de cristianismo e religiões pré-cristãs, pranto e humor — é um testamento à incompletude da vitória deles.

Houve culturas, porém, que levaram o *memento mori* a extremos ainda maiores. Michel de Montaigne, pensador do século XVI, gostava de elogiar os antigos egípcios “que, no ápice de seus banquetes e festividades, traziam ao salão um esqueleto humano desidratado, para servir de *memento* a seus convidados”. (A mesa de trabalho de um escritor, na visão de Montaigne, deveria ter uma boa vista para o cemitério; parece que aguça as ideias.) Entretanto, no *Satipatthana Sutta*, um dos textos formadores do budismo, Buda conclama seus monges a visitar ossuários em busca dos seguintes objetos sobre os quais meditar:

Um cadáver, de um ou dois dias, inchado e arroxado; um cadáver comido pelos corvos; uma armação de ossos, a carne ainda pendente, coalhados de sangue e unidos pelos tendões; ossos espalhados por todas as direções, descolorados como conchas; ossos empilhados anos a fio, desgastados pelo tempo e se transformando em pó.

O objetivo da “meditação sobre o cadáver”, como se tornou conhecida, era levar o monge meditabundo a compreender — como teria dito Buda — que “este meu corpo tem a mesma natureza, a mesma densidade e não pode escapar disso”.

Francisco e eu seguimos em frente. Por fim, depois de parar numa

cidadezinha para comer *chilaquiles* de porco em uma barraca na beira da estrada, e depois de assistir a uma procissão de fiéis segurando fotos emolduradas de parentes mortos, chegamos ao destino que ele propusera: o vilarejo de San Gregorio Atlapulco. Já era quase meia-noite e fazia um frio intenso. No começo, só dava para ver uma luz alaranjada no céu escuro; ao fazer uma curva na estrada, chegamos repentinamente à origem da luz. O cemitério do vilarejo estava tomado por centenas de velas, e coberto por toda parte com pétalas de calêndula, o que mandava ao céu uma suave luz alaranjada.

Francisco estacionou a perua e entramos no cemitério. Meus olhos levaram um instante para se adaptar ao que eu estava vendo. Muitas lápides eram simples lajes de concreto, ou pedaços curtos de madeira, mas quase nenhuma estava abandonada. Umas ao lado das outras, sentadas em cadeiras dobráveis, ou no chão, de pernas cruzadas, havia grupos de duas, três, quatro pessoas, às vezes mais, conversando baixinho e bebendo tequila em copos de papel. Em um canto, um grupo de mariachis, vestido a caráter, caminhava de túmulo em túmulo, cantando serenatas uma lápide por vez. Parei uma mulher que estava carregando vários tapetes e cadeiras para uma lápide próxima e perguntei o que ela estava fazendo. “Oh, é minha mãe”, ela disse animada, apontando para o túmulo. “A gente vem todo ano.”

Seria inteiramente errado dar a impressão de que o Dia dos Mortos — ou, a propósito, a abordagem mexicana para o *memento mori* em geral — represente algum tipo de fuga para as realidades inescapáveis e dilacerantes da dor. Aqueles que participam das vigílias nos cemitérios não são, na grande maioria, os que ainda estão se recuperando do choque de um luto recente. A ideia, em todo caso, não é adotar um sorriso forçado diante da morte. Essa abordagem seria, certamente, o “culto do otimismo no que tem de pior”: não funciona, e mesmo que funcionasse não seria uma resposta apropriada para uma perda. O Dia dos Mortos não é um esforço para transformar algo terrível em algo tranquilo; é, precisamente, a rejeição dessa categorização binária. O que estava acontecendo naquele cemitério era o *memento mori* no que tem de mais poderoso — um ritual que nem reprime o pensamento da morte nem busca, à maneira do Halloween americano ou britânico, edulcorá-lo e torná-lo inofensivo. Trata-se de deixar a morte introduzir-se de volta na vida.

Criado no México, o escritor Victor Landa observou: “Na nossa tradição, morre-se três vezes. A primeira é quando nosso corpo deixa de funcionar; quando nossos corações não batem mais por nossa vontade, quando nosso olhar não tem mais peso ou profundidade, quando o espaço que ocupamos lentamente perde o sentido. A segunda morte vem quando o corpo é baixado à terra [...]. A terceira morte, a mais definitiva, ocorre quando não há mais ninguém vivo que



se lembre de nós”. A morte estava onipresente naquela noite no cemitério, e mesmo assim — justamente por causa disso — a terceira morte estava ausente. Uma cidade inteira estava se recordando — e recordando, também, a própria mortalidade, que só era diferente da de seus parentes mortos no sentido em que ainda não os havia alcançado.

É claro que você não precisa fazer vigílias em cemitérios para praticar o *memento mori*. Você pode começar de um jeito bem mais simples. O psicólogo Russ Harris propõe um exercício fácil: imagine que você tem oitenta anos de idade — quer dizer, supondo que você ainda não tenha oitenta anos; se você tiver, pense numa idade mais avançada — e complete as frases: “Eu gostaria de ter passado mais tempo...” e “Eu gostaria de ter passado menos tempo...”. Esse é um jeito surpreendentemente eficaz de se conscientizar rapidamente da mortalidade. Tudo se encaixa. Fica mais fácil seguir o conselho de Tillinghast e entender o que, exatamente, você pode fazer para se concentrar nos sabores da vida, para aumentar sua chance de chegar à morte tendo vivido a vida mais plena e profunda possível.

Esse tipo de hábito menor pode, na verdade, ser a forma mais poderosa de *memento mori*. Pois é justamente por meio desses rituais banais e sem pompa que podemos ter esperança de incluir a consciência da morte no ritmo diário da vida, alcançando parte da racionalidade tranquila de Epicuro diante da mortalidade. Meses depois da viagem ao México, em todo caso, o que ficou na minha mente não foi a *celebração* ruidosa da morte, embora eu tenha visto parte dela no centro da Cidade do México. Foi, isso sim, a sensação que absorvi, em San Gregorio Atlapulco, de relaxar ao lado da mortalidade, de coexistir confortavelmente com ela, do companheirismo entre vida e morte.

Naquela noite, antes de ir embora do vilarejo, lá pelas duas da manhã, notei uma senhora de idade, sentada sozinha em uma cadeira dobrável perto de um dos muros que delimitavam o cemitério. Ela estava enrolada em um xale e parecia estar falando baixinho com uma lápide. Aproximei-me cuidadosamente dela. Interrompê-la parecia indelicado, mas ela não se mostrou hostil; sorridente, ela apontou com a cabeça para a borda do túmulo, convidando-me a sentar. Então eu me sentei.

Ao longe se ouviam os acordes dos mariachis do outro lado do cemitério. Notei que algumas famílias fizeram fogueirinhas para se aquecer; a alguns metros dali, Francisco batia com os braços no próprio corpo na tentativa de produzir algum calor. Dei uma olhada geral no cemitério, repleto de calêndulas e cheio de gente amontoada. Do lado de fora, nenhuma luz clareava a escuridão, mas dentro as fogueiras e as centenas de velas bruxuleantes conferiam à noite uma espécie de aconchego, apesar do frio. Os músicos continuavam a tocar.

A morte estava no ar, e tudo estava bem.

Em dezembro de 1817, o poeta John Keats, então com 22 anos, foi ver a pantomima de Natal anual no Teatro Real, em Londres, na Drury Lane. Na plateia também estava um amigo, o crítico Charles Wentworth Dilke. Voltando para casa juntos, os dois começaram a conversar sobre literatura — mais especificamente, sobre a natureza do gênio literário. Em algum lugar entre o teatro, no Soho, e sua casa, em Hampstead, Keats deu-se conta de algo que explicou vários dias depois em uma carta aos irmãos. Essa carta registra o que um biógrafo de Keats chamou de “marco fundamental” na história da literatura:

Eu não estava tendo uma discussão, mas uma elucubração com Dilke sobre vários assuntos; várias coisas povoavam minha mente, e subitamente me ocorreu a qualidade que dá forma a um Homem de Realizações, sobretudo na literatura, e que Shakespeare possuía tão enormemente: refiro-me à Capacidade Negativa, isto é, quando um homem é capaz de estar em incertezas, mistérios, dúvidas, sem qualquer busca impaciente de fatos e razão.

Há algo ao mesmo tempo impressionante e talvez um pouco irritante em um jovem de 22 anos capaz não apenas de tais insights, mas de tê-los de forma tão casual, voltando para casa depois de uma pantomima. Para Keats, esse tipo de observação sempre veio sem esforço e com frequência, como de certa forma tinha que ser; ele morreu três anos depois. O jovem poeta pensou tão pouco na “capacidade negativa”, na verdade, que nunca mais escreveu essa expressão, proporcionando assim, generosamente, aos futuros acadêmicos literários a

oportunidade de escrever livros inteiros dedicados a descobrir o que ele estava querendo dizer.

Neste ponto de nossa jornada pelo caminho negativo para a felicidade, porém, o significado do que ele disse pode pelo menos parecer compreensível. Às vezes, o mais valioso de todos os talentos é ser capaz de *não* buscar a solução; perceber o desejo de completude, certeza ou conforto, e *não* se sentir forçado a segui-lo. Keats considerava esse vício em conforto e completude o maior defeito de Dilke, e o veredicto do poeta sobre o amigo ilustra com perfeição um tema que já encontramos muitas vezes. “Ele nunca vai chegar a uma verdade, enquanto viver”, escreveu Keats, “porque ele sempre está tentando chegar.” É a tentativa — a “busca impaciente” — que constitui todo o problema.

Definida de forma mais genérica, a “capacidade negativa” é, na verdade, apenas mais uma expressão para viver de acordo com a “lei do reverso” — e poderia ser um bom rótulo para descrever o maior talento que sempre descobri entre as pessoas que encontrei durante a pesquisa para este livro. O que todos compartilhavam era essa mesma forma de pensar, que acabei visualizando como uma espécie de passo de dança gracioso da mente: uma disposição para adotar uma posição oblíqua em relação à própria vida interior; dar um tempo e um passo para trás; encarar aquilo de que outros tentavam fugir; e compreender que o caminho aparentemente mais curto para um estado de espírito positivo raramente é um caminho seguro para uma forma mais profunda de felicidade. A expressão “capacidade negativa” também ajuda a esclarecer um duplo sentido sutil na palavra “negativa”. Ela se refere tanto a um conjunto de habilidades que envolve o “não fazer”, em oposição ao fazer — um tipo negativo de capacidade —, quanto o fato de que essa habilidade envolve enfrentar pensamentos, emoções e situações negativas (no sentido de “desagradáveis”).

Aqui, não se está argumentando que a capacidade negativa sempre é superior à positiva. O otimismo é maravilhoso; metas podem ser úteis às vezes; até o pensamento e a visualização positivos trazem benefícios. O problema é que desenvolvemos o hábito de supervalorizar cronicamente a positividade e a habilidade de “fazer”, quando pensamos em felicidade, e subestimamos cronicamente a negatividade e a habilidade de “não fazer” — como permanecer na incerteza ou aceitar o fracasso. Usando um chavão do “terapês”, passamos muito tempo de nossa vida em busca de “closure”. Mesmo aqueles de nós que riem desses clichês somos constantemente motivados pelo desejo de pôr fim à incerteza e à ansiedade, seja nos convencendo de que o futuro será brilhante ou nos resignando desanimados à expectativa de que não será. Em vez disso, precisamos de mais daquilo que o psicólogo Paul Pearsall chamou de “openture”. Sim, é um neologismo esquisito. Mas é uma esquisitice que

relembra o espírito daquilo que expressa, que inclui a aceitação da imperfeição, o relaxamento da busca constante por soluções perfeitas.

As variadas abordagens que exploramos muitas vezes se contradizem entre si, no nível dos detalhes; às vezes, parecem tão intrinsecamente paradoxais que praticamente se contradizem em si mesmas. Mas, nesse sentido geral, todas incorporam a “capacidade negativa”. Para os estoicos, a compreensão de que podemos constantemente decidir não nos deixar abalar pelos acontecimentos, mesmo sem poder escolher os acontecimentos propriamente ditos, é a base da tranquilidade. Para os budistas, a disposição de observar o “tempo interior” de seus pensamentos e emoções é a chave para compreender que não é preciso deixar que eles governem suas atitudes. Cada um é um jeito diferente de resistir à “busca impaciente” de circunstâncias, pensamentos ou sentimentos melhores. Mas a capacidade negativa não precisa incluir a aceitação de antigas filosofias ou tradições religiosas. Você também a exerce quando toca um projeto — ou sua vida — sem metas claramente definidas, ou quando tem coragem de examinar seus fracassos, quando para de tentar suprimir os sentimentos de insegurança, ou quando você deixa de lado técnicas “motivacionais” em favor de simplesmente agir.

É claro, você pode optar por dedicar sua vida ao estoicismo, como Keith Seddon em sua cabana de mago em Watford; ou você pode passar por uma experiência completamente transformadora, à maneira de Eckhart Tolle. Mas você também pode tratar essas ideias como um kit de ferramentas, de onde você pode tirar ferramentas quando necessário. Qualquer um pode se tornar um pouco estoico, ou um pouco mais budista, ou praticar o *memento mori* com um pouco mais de frequência; ao contrário de um monte de métodos de autoajuda, que pretendem ser guias abrangentes para a vida, o caminho negativo para a felicidade não é uma questão de tudo ou nada. A verdadeira capacidade negativa acarreta moderação, equilíbrio e evitar esforços excessivos na luta — inclusive na prática da capacidade negativa. Aldous Huxley escreveu: “A competência e os resultados da competência chegam apenas para aqueles que aprenderam a arte paradoxal do fazer e não fazer, de combinar descanso e atividade, de abandonar-se como pessoa para que tome conta a Quantidade Desconhecida, imanente e transcendente”.

E o resultado disso tudo? O principal benefício da “openture”, segundo Paul Pearsall, não é nem a certeza, nem a calma, nem o conforto tal como costumamos imaginá-los, e sim “o conforto estranho e animado [de] sermos apresentados aos enormes mistérios que a vida oferece, e termos que lidar com eles”. No fim, o que define o “culto do otimismo” e a cultura do pensamento positivo — até em suas formas mais místicas e new age — é o horror ao

mistério. Ele busca certezas, busca tornar a felicidade permanente e definitiva. E, no entanto, esse tipo de felicidade — ainda que você consiga alcançá-lo — é raso e insatisfatório. O maior benefício da capacidade negativa, e o verdadeiro poder do pensamento negativo, é permitir a volta do mistério.

Uma das piores coisas a respeito de ser um palestrante motivacional, ou qualquer outro tipo de defensor do poder do pensamento positivo, deve ser a pressão constante para parecer animado: se alguém um dia pegá-lo carrancudo, estressado ou sentindo pena de si mesmo — coisas normais para qualquer pessoa, é claro —, pode solapar tudo aquilo que você representa. Tornar-se um defensor do poder do pensamento negativo, como eu aos poucos me tornei, não implica nenhum problema do gênero. O mau humor é permitido. Ainda assim, supostamente o objetivo de toda essa aventura pela negatividade é a felicidade. Então é legítimo que você se pergunte se as filosofias e as técnicas psicológicas que encontrei me tornaram realmente mais feliz — e quais delas, depois de todas as viagens e de toda a apuração, passaram a fazer parte da minha vida. O caminho negativo para a felicidade funcionou mesmo? Responder com um simples “sim” ou “não”, ou apresentar uma lista de dez dicas infalíveis para o sucesso do pensamento negativo, seria macular o espírito da coisa. A “openture”, certamente, exige resistir a essas tentadoras certezas. Mas eu posso apresentar um relatório parcial da situação.

Eu não adotei o hábito de me humilhar em sistemas de transporte público de grandes cidades. Nem me mudei para o interior do México para viver uma vida impregnada de morte. Até agora, eu nem sequer voltei a um retiro de meditação silenciosa, desde minha semana em Massachusetts. Mas de muitas formas menores, um pequeno grau de capacidade negativa tornou-se uma prática diária. É raro que passe um dia sem algum momento em que eu faça uso daquilo que passei a chamar de pausa estoica, que é tudo de que preciso para lembrar que é meu juízo — sobre o colega irritante, ou o engarrafamento, ou a comida que queimou — que causa a minha dor, e não a situação em si. Entretanto, cinco ou dez minutos de meditação vipassana, o que consigo fazer quase toda manhã, bastam para que eu sinta como se tivesse aplicado um spray antiferrugem nas minhas engrenagens mentais: pelo resto do dia, pensamentos e emoções problemáticos passam bem mais fácil. A pergunta enganosamente simples de Eckhart Tolle — “Você está com um problema *neste instante?*” — é um maravilhoso antídoto para pequenos estresses. E certamente eu não conseguiria terminar este livro sem o insight de Shoma Morita: não é preciso “motivar-se” antes de pôr a mão na massa. Em amizades e no relacionamento com minha

namorada, passei a entender mais profundamente que felicidade e vulnerabilidade são, muitas vezes, a mesma coisa. E pelo menos uma vez por semana tenho algum motivo para me lembrar da distinção que Albert Ellis faz entre um desfecho muito ruim e um desfecho absolutamente terrível. Na verdade, imaginar a pior hipótese possível é uma das maiores fontes de consolo na minha vida. Quando você realmente tenta responder, detalhada e racionalmente, a pergunta “Qual é a pior coisa que poderia acontecer?”, a resposta costuma ser bem pesada. Mas é um peso finito, e não infinitamente terrível. Logo, sempre é possível suportá-lo. Ou eu acho que é. Estou inteiramente consciente de que, durante o período que passei explorando essa perspectiva em relação à vida, não me sobreveio nenhuma grande tragédia, e minha família e meus amigos, de forma geral, prosperaram. Como um bom estoico, tentei me manter consciente disso, de modo a obter felicidade da gratidão por minha boa fortuna. Mas, no meu caso, o verdadeiro teste dessas filosofias pode estar por vir.

Porém, já consigo ver que no fim essas técnicas levam, como eu suspeitava, a algo além das “técnicas”, a uma nova definição da própria felicidade. A verdadeira revelação do caminho negativo para a felicidade não é o caminho, e sim o destino. Aceitar a negatividade como caminho, no fim das contas, só faz sentido se você busca um estado que contenha ao mesmo tempo negatividade e positividade. O supracitado Paul Pearsall, inventor do “openture”, passou grande parte da vida numa batalha solitária que John Keats certamente teria apreciado: que o conceito de “admiração” fosse aceito pelo *establishment* da psicologia como uma das emoções primárias do homem, assim como os conhecidos amor, raiva, medo e tristeza. Ele argumentava: “Ao contrário de todas as outras emoções”, a admiração “[...] são todos os nossos sentimentos resumidos em um só, intenso. Não se pode defini-la como simples alegria, tristeza, medo, raiva ou esperança. Ao contrário, é uma questão de vivenciar todos esses sentimentos e ainda assim, paradoxalmente, não vivenciar nenhuma emoção claramente identificável, ou pelo menos não facilmente descritível”. A admiração, escreve ele, “é como tentar montar um quebra-cabeça complicado em que faltam algumas peças. Nunca se fecha uma vida inspirada pela admiração, há apenas a aceitação constante dos mistérios da vida. Nunca nos deixam saber quando terminará essa fantástica viagem [...] mas faz parte do caos desorientador da vida que torna essa escolha tão emocionantemente difícil”. Essa me parece a melhor descrição possível da felicidade digna desse nome. Esse tipo de felicidade não tem nada a ver com as superficialidades fáceis do pensamento positivo — com a insistência sorridente no otimismo a todo custo, ou a ambição do sucesso assegurado. É muito mais difícil que isso — e muito mais

autêntico.

O caminho negativo para a felicidade, portanto, é um caminho diferente. Mas também é para um destino diferente. Ou talvez faça mais sentido afirmar que o caminho é o destino? É terrivelmente difícil encontrar as palavras certas, e o espírito da capacidade negativa, é bem verdade, nos aconselha a não nos esforçarmos demais para achá-las. Disse Lao-tsé: “O bom viajante não tem planos fixos, nem tampouco a intenção de chegar”. Não poderia existir maneira melhor de fazer a viagem.



Escrever este livro me proporcionou várias oportunidades de testar alguns de seus argumentos, enfrentando a incerteza, a ansiedade, a perspectiva de fracasso e, vez por outra, o terror cego. Felizmente não tive de me apoiar na assertividade do pensamento positivo para lidar com esses problemas. Em vez disso, tirei proveito das habilidades e do tempo de pessoas extraordinárias. Na Canongate, agradeço acima de tudo a meu editor, Nick Davies, incrivelmente estoico, cujo talento melhorou meu texto de forma fundamental, e a seus colegas, entre eles Norah Perkins, Angela Robertson e Octavia Reeve. Mitzi Angel, na Faber & Faber, em Nova York, forneceu-me informações inestimáveis. Dizer que tenho uma dívida para com minha agente, Claire Conrad, seria um câmico eufemismo. Sou grato a todos na Janklow & Nesbit, em especial a Tina Bennett, pela orientação inicial e pelo incentivo.

Além dos entrevistados que citei, agradeço às seguintes pessoas pelos conselhos, contatos ou comentários sobre o conteúdo dos capítulos: Cynthia Barrera, Tor Butler-Cole, Jeremy Chatzky, Clar Ni Chonghaile, Catherine Crawford, Joanna Ebenstein, Jeffy Gibbins, Julia Greenberg, Debbie Joffe-Ellis, Kenneth Folk, Solana Larsen, Jeff Mickelson, Mac Montandon, Salvador Oguín e Joanna Tuckman. No *Guardian*, pela assistência e paciência, em grau maior ou menor, agradeço a Emma Cook, Janine Gibson, Clare Margetson, Emily Wilson e Becky Gardiner. Ian Katz não é uma pessoa propriamente paciente, mas sou grato por muito mais coisas.

Como este livro surgiu, de início, dos temas explorados em minha coluna na revista de fim de semana do *Guardian*, muitas das ideias aqui contidas surgiram da mente de Merope Mills, o editor da revista. Outros que merecem muitos agradecimentos são Esther Addley, Anne Bernstein e meus amigos de

York, entre os quais vou injustamente citar Adam Ormond, Rurik Bradbury, Abigail Gibson, Daniel Weyman, Sally Weyman, Rachael Burnett e Robin Parmiter. Emma Brockes deu continuidade a seu indispensável serviço como cérebro exterior e ajudou muito mais que qualquer seminário motivacional.

Não tenho certeza alguma de que Heather Chaplin tenha feito uma boa estratégia para alcançar a felicidade ao ter decidido abraçar este projeto com tanta devoção como abraçou, mas isso fez uma diferença incalculável. Por esta, e muitas outras razões, eu tenho uma sorte imensa de conhecê-la.

Algumas das entrevistas deste livro foram originalmente realizadas enquanto eu era repórter do jornal *Guardian*. Em outros poucos casos, as cenas e os diálogos foram resumidos ou reproduzidos de memória.

## 1. DA BUSCA EXCESSIVA DA FELICIDADE

*foi acusada de negar acesso a jornalistas, uma tribo famigerada pelo pensamento negativo.* Lowe *nega a acusação:* Ver Eric Anderson, “Media Barred from Get Motivated Seminar, at Least for Now”, blog The Buzz, *Albany Times Union*, 21 jul. 2009; e comentário de Tamara Lowe, disponível em: <[blog.timesunion.com/business/media-bared-from-get-motivated-seminar-at-least-for-now/](http://blog.timesunion.com/business/media-bared-from-get-motivated-seminar-at-least-for-now/)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

*a maior igreja dos Estados Unidos construída quase toda de vidro estava em processo de falência:* Ver Rebecca Cathcart, “Crystal Cathedral Files for Bankruptcy”, *The New York Times*, 18 out. 2010.

*o crescimento econômico não garante sociedades mais felizes:* Este é um tema de infundáveis polêmicas, com psicólogos e economistas rivais se digladiando constantemente. Como sempre, a resposta depende de definições questionáveis de felicidade. Mas uma das maiores e mais atualizadas revisões da literatura a respeito, que não encontrou correlação de longo prazo entre crescimento econômico e melhoria no bem-estar, é Richard Easterlin et al., “The Happiness-Income Paradox Revisited”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, n. 107, 2010, pp. 22463-8.

*uma renda pessoal maior, acima de um nível mínimo, não garante pessoas mais felizes:* Ver nota anterior. Ver também Daniel Kahneman et al., “Would You Be Happier If

You Were Richer? A Focusing Illusion”, *Science*, n. 312, 2006, pp. 1908-10. Sendo mais preciso, é quase certo que, se você tem como meta atingir objetivos materiais, será menos feliz que aqueles que têm outras prioridades: ver Carol Nickerson et al., “Zeroing in on the Dark Side of the American Dream”, *Psychological Science*, n. 14, 2003, pp. 531-6.

Nem uma educação melhor: Ver, por exemplo, Robert Witter et al., “Education and Subjective Wellbeing: A Meta-analysis”, *Educational Evaluation and Policy Analysis*, n. 6, 1986, pp. 165-73.

Nem um número cada vez maior de produtos de consumo: Ver Barry Schwartz, *The Paradox of Choice*. Nova York: Ecco, 2003 [Ed. bras.: *O paradoxo da escolha*. São Paulo: A Girafa, 2007].

Nem casas maiores e mais bonitas: Robert H. Frank, *How Not To Buy Happiness*, Daedalus, vol. 133, 2004, pp. 69-79.

estudos indicam fortemente que eles não costumam ajudar muito: Um exemplo é Gerald Haefel, “When Self-Help is No Help: Traditional Cognitive Skills Training Does Not Prevent Depressive Symptoms in People Who Ruminant”, *Behaviour Research and Therapy*, n. 48, 2010, pp. 152-7. A bem da verdade, há estudos mostrando que alguns livros de autoajuda específicos têm um efeito benéfico, sobretudo *Feeling Good*, de David Burns — ver Eric Stice et al., “Randomised Trial of a Brief Depression Preventing Programme: An Elusive Search for a Psychosocial Placebo Control Condition”, *Behaviour Research and Therapy*, n. 45, pp. 863-76, 2007.

“regra dos dezoito meses”: Para mais a respeito, ver Steve Salerno, *Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless*. Nova York: Crown, 2004.

expressar sua raiva não a faz passar: Brad Bushman, “Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, n. 28, 2002, pp. 724-31.

“quanto mais você tenta boiar [...]”: Ambas as citações são de Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity*. Nova York: Vintage, 1951, p. 9 [Ed. bras.: *A sabedoria da insegurança*. Rio de Janeiro: Record, 1978].

“quanto mais tentamos [...]”: Aldous Huxley, *Complete Essays 1939-1956*. Lanham, Maryland: Ivan R. Dee, 2002, p. 225.

o “culto do otimismo”, como o batizou o filósofo Peter Vernezze: Ver Peter Vernezze, *Don't Worry, Be Stoic*. Lanham, Maryland: University Press of America, 2005. p. XX.

transcrição de uma tentativa típica: Daniel Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*. Nova York: Guilford Press, 1989, p. 3.

de explicou num artigo: Daniel Wegner, “How To Think, Say or Do Precisely the Worst Thing for Any Occasion”, *Science*, n. 325, 2009, p. 48.

“A metacognição”, explica Wegner, “ocorre quando o pensamento faz de si mesmo um objeto.” : Ver Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, p. 44.

“O metapensamento é uma instrução [...]”: Ibid., p. 54.

quando voluntários de uma experiência recebiam uma notícia ruim: Ibid., pp. 128-9. Ver também Daniel Wegner et al., “Ironic Processes in the Mental Control of Mood and Mood-related Thought”, *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 65, 1993, pp. 1093-1104.

pacientes que sofriam de desordens de pânico: Ver Chris Adler et al., “Relaxation-induced Panic (RIP): When Resting Isn’t Painful”, *Integrative Psychiatry*, n. 5, 1987, pp. 94-100.

aquelas que fazem o maior esforço para não sofrer: Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, p. 9, referindo-se a Erich Lindeman, “Symptomatology and Management of Acute Grief”, *American Journal of Psychiatry*, n. 101, 1944, pp. 141-8.

quem é orientado a não pensar em sexo: Ver Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, p. 149, referindo-se a Barclay Martin, “Expression and Inhibition of Sex Motive Arousal in College Males”, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, n. 68, 1964, pp. 307-12.

Uma perversidade a mais foi revelada em 2009: Joanne Wood et al., “Positive Self-statements: Power for Some, Peril for Others”, *Psychological Science*, n. 20, 2009, pp. 860-6.

“Existem muitas maneiras de ficar triste”: Edith Wharton, “The Last Asset”, in *The Collected Stories of Edith Wharton*. Nova York: Carroll & Graf, 2003, p. 65.

“fazer o que parece ser o mais correto é contraproduutivo”: Steven Hayes, “Hello Darkness: Discovering Our Values by Confronting Our Fears”, *Psychotherapy Networker*, n. 31, 2007, pp. 46-52.

## 2. O QUE SÊNECA FARIA?

uma palestra para executivos do banco de investimentos Merrill Lynch, em meados da década de 1980: Ver Jeanne Pugh, “The Eternal Optimist”, *St. Petersburg Times*, 8 jun. 1985.

estudos indicam que gente feliz e saudável, em geral, tem menos capacidade, por excesso de otimismo, de avaliar sua capacidade real de influenciar os acontecimentos: O estudo clássico sobre o “realismo depressivo” é Lauren Alloy e Lyn Abramson, “Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?”, *Journal of Experimental Psychology*, n. 108, 1979, pp. 441-85.

ao estimular voluntários a pensar que a semana de trabalho estava sendo altamente produtiva: Heather Barry Kappes e Gabriele Oettingen, “Positive Fantasies about Idealized Futures Sap Energies”, *Journal of Experimental and Social Psychology*, n. 47, 2011, pp. 719-29.

Oettingen desidratou ligeiramente alguns dos participantes: Ibid.

escreve William Irvine, estudioso acadêmico do estoicismo: In *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Nova York: Oxford, 2008, edição para Kindle.

“aquilo que não nos toca a alma”: Marco Aurélio, *The Meditations*, livro IV, trad. para o inglês de George Long; texto eletrônico disponível em: <classics.mit.edu/Antoninus/meditations.html>. Acesso em: 15 nov. 2013. [Ed. bras.: *Meditações de Marco Aurélio*. Taguatinga: Kiron, 2010].

“a mais valiosa técnica do ‘arsenal de ferramentas’ dos estoicos”: In William Irvine, *A Guide to the Good Life*.

*Sempre que você se afeioar a alguma coisa*: Citado por William Stephens, “Epictetus on How the Stoic Sage Loves”, disponível em <puffin.creighton.edu/phil/Stephens/OSAP%20Epictetus%200n%20Stoic%20L>. Acesso em: 15 nov. 2013.

“Reserve um determinado número de dias [...]”: *Moral Epistles to Lucilius*, trad. para o inglês de Richard Gummere. Cambridge: Harvard University Press, 1917, p. 119.

“Veja o universo constantemente como um único ser vivo, com uma substância e uma alma”: *Meditações de Marco Aurélio*, Livro IV.

“Nunca confie na Fortuna”: Sêneca, *The Consolation of Helvia*. Trad. para o inglês de Moses Hadas. Nova York: Norton, 1968. pp. 111-2 [Ed. bras.: *Consolação à minha mãe Hêlvia*. Trad. Giulio Davide Leoni. Rio de Janeiro: Ediouro, s/d].

“Não despreze a morte [...]”: *Meditações de Marco Aurélio*, Livro IX.

“O pepino está amargo? Deixe-o de lado”: *Meditações de Marco Aurélio*, Livro VIII. A tradução para o inglês, aqui, é de Arthur Loat Farquharson. Oxford: Clarendon, 1944.

foi eleito por um grupo de psicólogos americanos como o segundo psicoterapeuta mais influente do século XX: Ver Michael Kaufman, “Albert Ellis, Influential Figure in Modern Psychology, Dies at 93”, *The New York Times*, 24 jul. 2007.

“Trinta se levantaram e foram embora”: Myrtle Heery, “An Interview with Albert Ellis”. Disponível em: <www.psychotherapy.net/interview/Albert\_Ellis>. Acesso em: 15 nov. 2013.

“Ninguém pegou um estilete e arrancou meu saco”: Ibid.

“quando você teima que um evento indesejável é mau ou terrível”: Albert Ellis, *How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable*. Atascadero: Impact, 1999. p. 60.

### 3. A TEMPESTADE ANTES DA CALMARIA

*imediatamente calam no chão*: A história foi tirada de Rick Fields, *How the Swans Came to the Lake: A Narrative Story of Buddhism in America*. Boston: Shambhala, 1992. p. 252.

“Mergulhar, de mãos entrelaçadas [...]”: Ver Jack Kerouac, *Pomes All Sizes*. San Francisco: City Lights, 1992, p. 96.

*um de seus biógrafos*: Ann Charters, *Kerouac: A Biography*. Nova York: Macmillan, 1994, p. 219.

“Você se dá conta de que seu cérebro está, o tempo todo, conversando [...]”: J. Krishnamurti,

“Dialogue at Los Alamos”, mar. 1984. Disponível em <[www.jkrishnamurti.org/krishnamurti-teachings/print.php?tid=1588&chid=1285](http://www.jkrishnamurti.org/krishnamurti-teachings/print.php?tid=1588&chid=1285)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

uma série de experiências realizadas em 2009: Para detalhes e para os comentários, ver o comunicado da Universidade da Carolina do Norte em Charlotte: “Brief Training in Meditation May Help Manage Pain, Study Shows”. Disponível em <[www.sciencedaily.com/releases/2009/11/091110065909.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2009/11/091110065909.htm)>. Acesso em: 15 nov. 2013. Ver também Fadel Zeidan et al., “The Effects of Brief Mindfulness Training on Experimentally Induced Pain”, *The Journal of Pain*, n. 11, 2009, pp. 199-209.

numa experiência semelhante da equipe de Zeidan: Ver Fadel Zeidan et al., “Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation”, *Journal of Neuroscience*, n. 31, 2011, pp. 5540-8.

“Se sentirmos a emoção certa [...]”: De um debate com Tony Robbins no congresso TED; disponível em: <[www.ted.com/talks/tony\\_robbins\\_asks\\_why\\_we\\_do\\_what\\_we\\_do.html](http://www.ted.com/talks/tony_robbins_asks_why_we_do_what_we_do.html)> Acesso em: 15 nov. 2013.

A escritora Julie Fast: Ver Julie Fast, *Get it Done When You're Depressed*. Nova York: Alpha Books, 2008.

“Inspiração é para amadores [...]”: Citado em Julie Bernstein e Kurt Anderson, *Spark: How Creativity Works*. Nova York: HarperCollins, 2011, p. 13.

Não é necessário fazer esforços impossíveis quando não se está bem: Shoma Morita, *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*. Trad. para o inglês de Akihisa Kondo. Albany: State University of New York Press, 1998, p. 53.

Muitos métodos terapêuticos ocidentais focam: Ver James Hill, “Morita Therapy”, disponível em: <[www.moritaschool.com/content/morita-therapy](http://www.moritaschool.com/content/morita-therapy)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

“Uma mente clara é como a lua cheia no céu”: Stephen Mitchell (org.), *Dropping Ashes on the Buddha: The Teaching of Zen Master Seung Sahn*. Nova York: Grove, 1994, pp. 51-2.

#### 4. OBCECADO POR METAS

Em 1996, aos 28 anos, um americano de Indiana: Meu relato das viagens de Christopher Kayes, seu relato do desastre de 1996 no Everest e sua interpretação do estudo de 1963 no Everest, junto com citações de Ed Viesturs, James Lester, Beck Weathers e outros foram tirados de uma entrevista com Kayes e de seu fascinante livro *Destructive Goal Pursuit: The Mount Everest Disaster*. Nova York: Palgrave Macmillan, 2006.

escondidas em um estudo de psicologia: Minha fonte primária é Christopher Kayes, *Destructive Goal Pursuit*, mas o estudo em questão é detalhado em James Lester, “Wrestling with the Self on Mount Everest”, *Journal of Humanistic Psychology*, n.

23, 1983, pp. 31-41.

um jornalista da revista de tecnologia *Fast Company*: Lawrence Tabak, “If Your Goal Is Success, Don’t Consult These Gurus”, *Fast Company*, n. 18, dez. 2007.

“Pense em qualquer indivíduo em qualquer período de sua vida [...]”: Alexis de Tocqueville, *Democracy in America*, v. 2. Trad. para o inglês de George Lawrence. Nova York: HarperCollins, 2007. p. 369.

a psicóloga Dorothy Rowe afirma: In Tim Lott, “Why Uncertainty Is Good for You”, *The Sunday Times*, 24 maio 2009.

Assim escreveu o blogueiro: Ver David Cain, “How to Get Comfortable Not Knowing”, disponível em: <[www.raptitude.com/2009/06/how-to-get-comfortablenot-knowing](http://www.raptitude.com/2009/06/how-to-get-comfortablenot-knowing)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

o economista Colin Camerer e três colegas: Colin Camerer et al., “Labor Supply of New York City Cabdrivers: One Day at a Time”, *Quarterly Journal of Economics*, n. 112, 1997, pp. 407-41.

um artigo de 2009 com um trocadilho infame no título: Lisa Ordóñez et al., “Goals Gone Wild: The Systematic Side-effects of Overprescribing Goal-setting”, *Academy of Management Perspectives*, n. 23, 2009, pp. 6-16.

Um exemplo esclarecedor do problema: Meu relato da campanha dos “29” da GM foi tirado de Sean Cole, “It’s Not Always Good to Create Goals”, do site do programa *Marketplace*, da rádio American Public Media, disponível em: <[www.marketplace.org/topics/life/its-not-always-good-create-goals](http://www.marketplace.org/topics/life/its-not-always-good-create-goals)>. Acesso em: 15 nov. 2013. Ver também Drake Bennett, “Ready, Aim... Fail”, *Boston Globe*, 15 mar. 2009.

a resposta de Gary Latham e Edwin Locke: Gary Latham e Edwin Locke, “Has Goal-setting Gone Wild, or Have Its Attackers Abandoned Good Scholarship?”, *Academy of Management Perspectives*, n. 23, 2009, pp. 17-23.

“Quando tentamos separar uma única coisa do resto [...]”: John Muir, *My First Summer in the Sierra*. Nova York: Houghton Mifflin, 1911, p. 211.

“A existência contínua de complexos sistemas interativos [...]”: Gregory Bateson, *Steps to an Ecology of Mind*. Chicago: University of Chicago Press, 1972, p. 124.

“Não tenho certeza se foram minhas metas [...]”: Steve Shapiro, *Goal-free Living*. Hoboken, New Jersey: Wiley, 2006. p. XII.

Numa pesquisa que ele encomendou: Steve Shapiro, *Goal-free Living*, p. V.

Alguns anos atrás, a pesquisadora Saras Sarasvathy: As fontes primárias das informações e citações sobre a efetivação são Leigh Buchanan, “How Great Entrepreneurs Think”, *Inc. Magazine*, fev. 2011; e o site <[www.effectuation.org](http://www.effectuation.org)>.

“A busca pela certeza bloqueia a busca pelo sentido [...]”: Erich Fromm, *Man for Himself*. Nova York: Macmillan, 1947, p. 45.

Ser uma boa pessoa: In Bill Moyers, *A World of Ideas*. Nova York: Doubleday, 1989, p. 448.



## 5. QUEM ESTÁ AÍ?

“um movimento lento no começo [...]”: Todas as citações de Eckhart Tolle foram tiradas de meu encontro com ele ou de seus livros *O poder do agora* e *O despertar de uma nova consciência*. Ver Oliver Burkeman, “The Bedsit Epiphany”, *Guardian*, 11 abr. 2009; Eckhart Tolle, *The Power of Now*. Novato, Califórnia: New World Library, 1999 [Ed. bras.: *O poder do agora: Um guia para a iluminação espiritual*. Rio de Janeiro: Sextante, 2002]; e *A New Earth*. Nova York: Dutton, 2005 [Ed. bras.: *O despertar de uma nova consciência*. Rio de Janeiro: Sextante, 2007].

“não menos ardiloso e enganador do que poderoso [...]”: Esta nota e as seguintes vêm de René Descartes, *Meditations on First Philosophy*. Trad. para o inglês de Michael Moriarty. Oxford: Oxford University Press, 2008, p. 16 [Ed. bras.: *Meditações sobre filosofia primeira*. Trad. Fausto Castilho. Campinas: Unicamp, 2004].

“Quem assiste Matrix [...]”: Christopher Grau (org.), *Philosophers Explore the Matrix*. Oxford: Oxford University Press, 2005, p. 13.

*De minha parte, quando entro mais intimamente*: David Hume, *An Enquiry Concerning Human Understanding and Selections from a Treatise of Human Nature*, ed. Thom Chittom. Nova York: Barnes and Noble, 2004, p. 200.

“não há no cérebro um centro [...]”: Citado em Jullian Baggini, “The Blurred Reality of Humanity”, *The Independent*, 21 mar. 2011.

*Como demonstrou o psicólogo Michael Gazzaniga*: Ver Michael Gazzaniga, *The Ethical Brain*. Nova York: Harper Collins, 2006, p. 149.

*Paul Hauck, um psicólogo que se opõe ao conceito de autoestima, afirma*: Paul Hauck, *Overcoming the Rating Game: Beyond Self-love, Beyond Self-esteem*. Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1992. p. 46.

*que adaptei neste livro a partir do trabalho do autointitulado “animador espiritual” Alan Watts*: Todas as citações foram tiradas de Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity*.

## 6. A ARMADILHA DA SEGURANÇA

uma “lança bastante eficiente”: Todas as citações de Bruce Schneier são oriundas de minha entrevista com ele e de seu ensaio “The Psychology of Security”. Ver Oliver Burkeman, “Heads in the Clouds”, *Guardian*, 10 dez. 2007; e Bruce Schneier, “The Psychology of Security”, disponível em: <[www.schneier.com/essay-155.html](http://www.schneier.com/essay-155.html)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

*o Projeto 2020, uma iniciativa dos serviços de inteligência encarregados de fazer previsões amplas sobre o futuro, publicou*: Ver <[www.dni.gov/nic/NIC\\_globaltrend2020\\_s4.html](http://www.dni.gov/nic/NIC_globaltrend2020_s4.html)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

*Havia o sentimento de viver em uma época de insegurança incomum*: Alan Watts, *The Wisdom*

of Insecurity, p. 14.

“Na verdade”, insistiu Watts: Ibid., p. 15.

“Ser vulnerável é estar sem armadura de defesa [...]”: Citado por Susan Schwartz Senstad, “The Wisdom of Vulnerability”; disponível em <voicedialogue.org/articles-b/Wisdom\_Of\_Vulnerability.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2013.

“você não pode fazer a emoção adormecer seletivamente [...]”: De uma palestra na conferência TED de Brené Brown; disponível em <www.ted.com/talks/brene\_brown\_on\_vulnerability.html>. Acesso em: 15 nov. 2013.

Amar não é senão ser vulnerável: Citado em Vincent Genovesi, *In Pursuit of Love: Catholic Morality and Human Sexuality*. Collegiville, Minneapolis: Liturgical Press, 1996, p. 28.

“A verdade que muita gente nunca entende [...]”: Thomas Merton, *The Seven Storey Mountain*. Nova York: Harcourt, 1948, p. 91.

“Tornar-se budista”: Citado em Helen Tworikov, “No Right, No Wrong: An Interview with Pema Chödrön”. *Tricycle*, outono de 1993.

“As coisas não são permanentes [...]”: Ibid.

“É claro que a pobreza prejudica Kibera [...]”: De Jean-Pierre Larroque, “Of Crime and Camels”; disponível em: <mediaforsocialchange.org/2011/07/22/of-crime-and-camels/>. Acesso em: 15 nov. 2013.

“Acho tão inspirador quando a tv mostra gente de países mais pobres [...]”: Ver “Colleen ‘Inspired’ by Poor People”, artigo não assinado; disponível em <www.metro.co.uk/showbiz/22368-coleen-inspired-by-poor-people>. Acesso em: 15 nov. 2013.

Pesquisas internacionais de felicidade: Todos os dados da Pesquisa Mundial de Valores estão disponíveis em <www.worldvaluessurvey.org>. Acesso em: 15 nov. 2013. Ver também “Nigeria Tops Happiness Survey”, BBC News, 2 out. 2003. Disponível em: <news.bbc.co.uk/2/hi/3157570.stm>. Acesso em: 15 nov. 2013.

Dados do projeto de pesquisa Afrobarometer: Uma boa visão geral dessa pesquisa está em Carol Graham e Matthew Hoover, “Poverty and Optimism in Africa: Adaptation or Survival?”, preparado para a Cúpula Gallup de Psicologia Positiva, out. 2006. Disponível em: <www.brookings.edu/views/papers/graham/20061005ppt.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2013.

De acordo com pesquisadores de saúde mental: O estudo “Prevalence, Severity, and Unmet Need for Treatment of Mental Disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys” foi feito pelo Consórcio de Pesquisa Mundial de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde (OMS). Discutido em “Global Study Finds Mental Illness Widespread”, Associated Press, 7 jul. 2004.

“É evidente por si mesmo”: Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity*. p. 16.

## 7. O MUSEU DO FRACASSO

como escreveu o jornalista Neil Steinberg: Ver Neil Steinberg, *Complete and Utter Failure*. Nova York: Doubleday, 1994, p. 31.

50% das pessoas que dirigem melhor: Ola Svenson, “Are We All Less Risky and More Skillful Than Our Fellow Drivers?”, *Acta Psychologica*, n. 47, 1981, pp. 143-8.

Uma série fascinante de estudos de cientistas: Ver Kelvin Dunbar, “Scientific Creativity”, *The Encyclopedia of Creativity*, Steven Pritzker e Mark Runco (orgs.). Waltham, Massachusetts: Academic Press, 1999, p. 1379-84; disponível em: <[www.uts.utoronto.ca/~dunbarlab/pubpdfs/DunbarCreativityEncyc99.pdf](http://www.uts.utoronto.ca/~dunbarlab/pubpdfs/DunbarCreativityEncyc99.pdf)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

“Se você for um cientista e estiver realizando uma experiência”: De uma palestra na conferência PopTech, dada por Kevin Dunbar. Disponível em: <[www.poptech.org/popcasts/kevin\\_dunbar\\_on\\_unexpected\\_science](http://www.poptech.org/popcasts/kevin_dunbar_on_unexpected_science)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

Ele relatou ao escritor de neurociência Jonah Lehrer: Ver Jonah Lehrer, “Accept Defeat: The Neuroscience of Screwing Up”. *Wired*, jan. 2010.

“Pense nisso”: Todas as citações de Jerker Denrell vêm de minha entrevista com ele ou de Jerker Denrell, “Vicarious Learning, Undersampling of Failure, and the Myths of Management”, *Organization Science*, n. 14, 2003, pp. 227-43; e de Jerker Denrell, “Selection Bias and the Perils of Benchmarking”, *Harvard Business Review*, abr. 2005.

pesquisa de Denrell com analistas da imprensa: Jerker Denrell e Christina Fang, “Predicting the Next Big Thing: Success as a Signal of Poor Judgment”, *Management Science*, n. 56, 2010, pp. 1653-67. Ver também Joe Keohane, “That Guy Who Called the Big One? Don’t Listen to Him”, *Boston Globe*, 9 jan. 2011.

O Dome tem uma marca evidente: Ros Coward, “Wonderful, Foolish Dome”, *Guardian*, 12 mar. 2001.

Refletir sobre o fracasso não é uma atividade particularmente americana: Neil Steinberg, *Complete and Utter Failure*. p. 3.

“A queda nos traz para o chão [...]”: Natalie Goldberg, *The Great Failure*. Nova York: HarperCollins, 2005. pp. 1-2.

## 8. MEMENTO MORI

“Ninguém acredita na própria morte”: Sigmund Freud, *Reflections on War and Death*. Nova York: Moffat Yard, 1918, versão digitalizada no Google Books. p. 41.

“Matar, nos negócios [...]”: Sam Keen, prefácio para Ernest Becker, *The Denial of Death*. Nova York: Free Press, 1973, edição do Kindle [Ed. bras.: *A negação da morte*.

Rio de Janeiro: Record, 2007].

*Outro conjunto típico de experiências de gestão do terror:* As experiências de Rutgers são Mark Landau et al., “Deliver Us from Evil: The Effects of Mortality Salience and Reminders of 9/11 on Support for President George W. Bush”, *Personal and Social Psychology Bulletin*, n. 30, 2004, pp. 1136-50.

*Os cristãos mostram mais negatividade em relação aos judeus:* “Evidence for Terror Management Theory: II. The Effect of Mortality Salience on Reactions to Those Who Threaten or Bolster the Cultural Worldview”, *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 58, 1990, pp. 308-18.

*Os conservadores se tornam mais conservadores:* Abram Rosenblatt et al., “Evidence for Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values”, *Journal of Personality and Social Psychology*, n. 57, 1989, pp. 681-90.

*reações mais intensas de nojo:* Jamie Goldenberg et al., “I Am Not an Animal: Mortality Salience, Disgust, and the Denial of Human Creatureliness”, *Journal of Experimental Psychology*, n. 130, 2001, pp. 427-35.

*Um dos artigos afirma:* Ibid.

*simpático à teoria criacionista do “design inteligente”:* Jessica Tracy et al., “Death and Science: The Existential Underpinnings of Belief in Intelligent Design and Discomfort with Evolution”, *PLoS One*, n. 6, 2001.

*“Bem”, disse-lhe Becker:* Ver Sam Keen, “How a Philosopher Dies”. Disponível em: <[samkeen.com/interviews-by-sam/interviews-by-sam/earnest-becker-how-a-philosopher-dies/](http://samkeen.com/interviews-by-sam/interviews-by-sam/earnest-becker-how-a-philosopher-dies/)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

*“Gradual e relutantemente”:* Sam Keen, prefácio para Ernest Becker, *The Denial of Death*. como aponta o filósofo contemporâneo Thomas Nagel: Todas as citações de Nagel vêm de “Death”, in: *Mortal Questions*. Nova York: Cambridge University Press, 1979, pp. 1-10.

*Jean-Paul Sartre:* Citado em Irvin Yalom, *Staring at the Sun*. San Francisco: Jossey-Bass, 2008. Edição do Kindle.

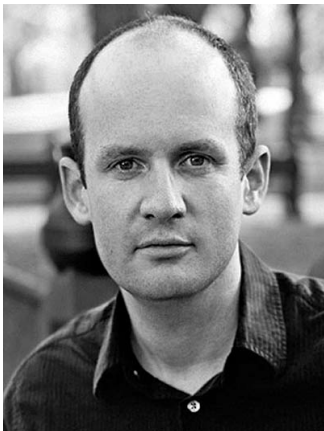
*um dos países mais felizes:* Dois exemplos são uma pesquisa Ipsos Global que colocou o México em terceiro, esmiuçada em “World Is Happier Place Than in 2007 — Poll”, Reuters, 10 fev. 2012; e as conclusões do projeto Happiness Barometer [Barômetro da felicidade], de 2010, patrocinado pela Coca-Cola em parceria com a Universidade Complutense de Madri, que pôs o México em primeiro lugar; disponível em: <[www.thecoca-colacompany.com/presscenter/happiness\\_barometer.pdf](http://www.thecoca-colacompany.com/presscenter/happiness_barometer.pdf)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

*“para lhe pedir: ‘Proteja-me esta noite [...]’:* Citado em Elizabeth Fullerton, “Booming Death Cult Draws Mexican Gangsters, Police”, Reuters, 13 maio 2004.

*“para lhe pedir: ‘Proteja-me esta noite [...]’:* Citado em Judy King, “Los Días de los Muertos”. Disponível em: <[www.mexconnect.com/articles/1427-los-dias-de-los-muertos-the-days-of-the-dead](http://www.mexconnect.com/articles/1427-los-dias-de-los-muertos-the-days-of-the-dead)>. Acesso em: 15 nov. 2013.

## EPÍLOGO

- “Na nossa tradição”: Steven Edward Jones, *Satire and Romanticism*. Nova York: Palgrave Macmillan, 2000. p. 196.
- marco fundamental: Citado em *ibid.*, pp. 195-6.
- “Eu não estava tendo uma discussão, mas uma elucubração [...]”: Citado em Jacob Wigod, “Negative Capability and Wise Passiveness”, *PMLA*, n. 67, 1952, p. 383-90.
- “Ele nunca vai chegar a uma verdade”: Todas as citações de Paul Pearsall vêm de *Awe: The Delights and Dangers of Our Eleventh Emotion*. Deerfield Beach, Flórida: Health Communications, 2007.
- “openture [...]”: Aldous Huxley, *Complete Essays 1939-1956*, p. 225.
- “A competência e os resultados da competência [...]”: Lao Tzu, *Tao Te Ching: A New English Version*. Interpretado por Stephen Mitchell. Nova York: Harper Collins, 1991. p. 27.
- p. 190 “O bom viajante não tem planos fixos [...]”: Lao Tzu, *Tao Te Ching: A New English Version*. Interpretado por Stephen Mitchell. Nova York: Harper Collins, 1991. p. 27.



JEFF MIKKELSON

OLIVER BURKEMAN é jornalista do *The Guardian*, onde escreve semanalmente na coluna “This column will change your life” [Esta coluna mudará a sua vida], em que fala sobre psicologia, autoajuda, cultura e sobre a ciência da felicidade. É vencedor do prêmio Foreign Press Association’s Young Journalist of the Year e ficou entre os finalistas do Orwell Prize. Já trabalhou em Londres, Washington e Nova York e escreve também para o jornal *Guardian US* e para a revista inglesa *Psychologies*.

Copyright © 2012 by Oliver Burkeman

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico  
da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor  
no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL The Antidote: Happiness For People Who Can't Stand  
Positive Thinking

CAPA Eduardo Foresti

PREPARAÇÃO Andressa Bezerra Corrêa

REVISÃO Larissa Lino Barbosa e Renato Potenza Rodrigues

ISBN 978-85-8086-925-5

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA SCHWARCZ S.A.  
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32  
04532-002 — São Paulo — SP  
Telefone (11) 3707-3500  
Fax (11) 3707-3501  
[www.editoraparela.com.br](http://www.editoraparela.com.br)  
[atendimentoao leitor@editoraparela.com.br](mailto:atendimentoao leitor@editoraparela.com.br)