

A photograph of a woman and a young boy sitting on a porch, looking out at a red car and a dog in a yard. The woman is wearing a camouflage jacket and the boy is wearing a dark hoodie. The scene is outdoors with trees and a fence in the background.

*O livro que escrevi
para os meus
filhos*

Fábio Burch Salvador

O livro que escrevi para os meus filhos

Autor: Fábio Burch Salvador

www.fabiosalvador.com.br

APRESENTAÇÃO

Há alguns anos, fiquei sabendo de um americano que, portador de uma doença terminal, resolveu escrever um livro com tudo o que gostaria de poder ensinar ao seu filho. A história é verdadeira, o autor já morreu e o livro virou um best-seller.

Eu não estou doente (pelo menos, não que eu saiba). Não sei se serei lido. Apenas comecei, aos 33 anos, a escrever um compêndio com tudo o que eu gostaria que meus filhos soubessem. Agora tenho 36. Logo farei 37. E aqui está o livro.

Escrevi pensando em três pessoas. Se eu tiver estes três leitores no mundo todo, já estarei satisfeito: Meu sobrinho às voltas com vestibular, minha filha no início da adolescência, e meu filho mais novo, ainda começando a ser alfabetizado.

Tenho meia dúzia de fios brancos na cabeça. Ainda não sou velho, mas meu corpo já dá avisos de que não é indestrutível ou imortal. Este “final de ciclo”, essa passagem de fase que ai dos 30 aos 40 é uma boa hora para reflexões.

(...)

Se eu fizer a diferença na vida de um único leitor... se este livro aliviar um sofrimento, desfizer uma paranoia, evitar perda de tempo e de vida a alguém... se ele arrancar uma risada que seja, então ele terá valido a pena.

Obrigado.

Índice Geral

ENCARANDO A INFÂNCIA E A ADOLESCÊNCIA.....	1
A ESCOLA ACABA.....	2
CRIANÇAS SÃO FASCISTINHAS.....	3
A VIDA NÃO PAGA INDENIZAÇÕES.....	4
ESTUDE E PREPARE-SE PRA VALER.....	5
OS MELHORES ANOS DA TUA VIDA.....	6
MUITA CALMA NESSA HORA.....	7
O CRESCIMENTO IMPLICA EM PERDAS.....	8
SOBRE A POPULARIDADE.....	9
<i>AS ESTRELAS SE RECICLAM.....</i>	<i>10</i>
<i>A MASSA NÃO AMA PESSOAS, AMA COISAS.....</i>	<i>10</i>
A VIDA É CURTA.....	11
COMO SER UM REBELDE, NÃO UM REVOLTADINHO.....	12
VOCÊ NÃO É TÃO SÁBIO QUANTO PENSA.....	13
CONHEÇA PROFUNDAMENTE AQUILO QUE PRETENDES MUDAR.....	15
NÃO SEJA PRISIONEIRO DA REVOLTA.....	16
IDEIAS PARA COLOCAR SUA CABEÇA EM ORDEM.....	17
ANTES DE MAIS NADA, ENTENDA-SE.....	18
HÀ COISAS QUE SIMPLEMENTE PRECISAMOS FAZER.....	19
NÃO SE PREOCUPE COM ABSOLUTAMENTE NADA.....	22
TODO DESEJO É LEGÍTIMO, MESMO QUE SUA REALIZAÇÃO NÃO SEJA.....	24
<i>EXISTE UMA INDÚSTRIA DA APATIA.....</i>	<i>26</i>
NOSSA RELAÇÃO COM A ALEGRIA É COMPLICADA.....	27

A CULPA NOS NÃO-EXCLUÍDOS.....	28
TODA NUDEZ SERÁ CASTIGADA.....	29
VOCÊ NÃO SERÁ ALEGRE O TEMPO INTEIRO.....	31
<i>SINCERIDADE E REALISMO.....</i>	32
<i>QUANDO MERDAS NÃO ACONTECEM.....</i>	33
<i>OPORTUNIDADES PARA A LUCIDEZ.....</i>	33
LIBERTE-SE DE VERDADES VENCIDAS.....	35
IDEIAS SÃO UMA CONSTRUÇÃO LENTA.....	37
EM TODA OUSADIA HÁ UMA RUPTURA.....	38
NÃO PRENDA SUA MENTE EM UM LOOP.....	39
OS PERIGOS DO EGO.....	40
<i>CHOQUES DE REALIDADE.....</i>	40
VIVA SUAS ESCOLHAS PRA VALER.....	41
<i>O PODEROSO BOTÃO DO “FODA-SE”.....</i>	42
TENTAR NÃO BASTA.....	43
O UNIVERSO NÃO TEM PENA.....	44
OITO TÉCNICAS E MACETES.....	46
1 - SEJA O CAPATAZ DO TEU “EU” IRRESPONSÁVEL.....	47
<i>RACIONALIZAR PODE NÃO SER BOM.....</i>	47
<i>O EU QUE ME SABOTA.....</i>	47
<i>UM EXEMPLO PRÁTICO DESTE CONCEITO.....</i>	48
2 - ESTABELEÇA PREÇOS-LIMITE.....	49
<i>ECONOMIZAR É COMPRAR BEM.....</i>	49
<i>O CONCEITO DE PREÇO-LIMITE.....</i>	49
<i>AFINAL, PELO QUÊ VOCÊ ESTÁ PAGANDO?.....</i>	50
3 - DECIDA DE FORMA MADURA.....	52
<i>POR EXEMPLO, O CONSUMISMO.....</i>	52
4 - HABITE UM ESPAÇO HABITÁVEL.....	54

5 - COMO SER "FITNESS"	55
6 - APRENDA A RELAXAR.....	56
<i>COMO FICAR DE BOAS NESSES CASOS.....</i>	<i>57</i>
<i>ENJOY THE SILENCE.....</i>	<i>58</i>
7 - CULTIVE O FOCO COMO HÁBITO.....	59
8 - NÃO DEPENDA DA MANADA.....	60
PESSOAS ESTRANHAS E COMO VIVER COM ELAS.....	61
ESTAMOS CERCADOS DE GÊNIOS.....	62
ESTAMOS CERCADOS DE IDIOTAS.....	63
ESTAMOS CERCADOS DE ESPERTOS.....	64
ESTAMOS CERCADOS DE PSICOPATAS.....	65
QUEM TE AMA, TEM O POTENCIAL PARA TE ATRAPALHAR.....	66
<i>MOVER-SE É DESTRUIR MUNDINHOS.....</i>	<i>66</i>
COMO NÃO SER MAL INTERPRETADO AO BRINCAR.....	68
EXISTEM, SIM, PESSOAS-PROBLEMA.....	69
EXISTEM PESSOAS MÁS.....	70
NÃO JOGUE ÁGUA NA CERVEJA.....	71
UM PAPO RACIONAL SOBRE RELIGIÃO.....	72
COMO ESCOLHER UMA RELIGIÃO?.....	73
<i>O QUE ESPERAR DE UMA COMUNIDADE RELIGIOSA.....</i>	<i>73</i>
<i>A RELIGIÃO COMO DEFINIÇÃO DE PERTENCIMENTO.....</i>	<i>75</i>
<i>VOCÊ TEM QUE PODER SUSTENTAR A FÉ.....</i>	<i>77</i>
<i>ANDE COM GENTE QUE TE FARÁ BEM.....</i>	<i>77</i>
<i>O AMBIENTE É AQUILO QUE VOCÊ FOR NELE.....</i>	<i>79</i>
SE DEUS EXISTE, ONDE ESTÁ?.....	80
<i>CINCO REGRAS DO CAMINHO ATÉ DEUS.....</i>	<i>80</i>
<i>BUSCAR A VERDADE NOS LIBERTARÁ.....</i>	<i>83</i>
<i>EVOLUÇÃO PARA ONDE, CARA PÁLIDA?.....</i>	<i>84</i>

A MORTE, ESSA INCOMPREENDIDA.....	88
<i>RACIONALMENTE, NÃO HÁ O QUE TEMER.....</i>	<i>88</i>
<i>OS INCONVENIENTES DA MORTE E O MEDO.....</i>	<i>89</i>
<i>NOVAMENTE, VOCÊ ESTÁ SE ILUDINDO.....</i>	<i>89</i>
<i>A VIDA VISTA COMO UM BEM FINITO.....</i>	<i>90</i>
<i>A EVENTUAL CONVENIÊNCIA DA MORTE.....</i>	<i>90</i>
<i>A MORTE É UM EVENTO TRISTE? DEPENDE!.....</i>	<i>91</i>
<i>UMA BOA NOITE, E BOA SORTE.....</i>	<i>91</i>

ENCARANDO A INFÂNCIA E A ADOLESCÊNCIA

A transição para a fase adulta parece uma coisa fácil demais nos filmes. Em uma cena, John é um garoto correndo com sua bicicleta, dando seu primeiro beijo. Dali a alguns minutos, ele está grane, saindo para o trabalho - “tchau Ashley! hey Bob, já comeu seus cereais?”.

Ainda segundo o cinema, entre uma coisa e outra temos uma fase de festas, descobertas e “muita curtição”, como dizia o narrador da Tela Quente toda vez que víamos algum filme da série “American Pie”, ou “Porky's”.

O problema é que NADA na realidade se parece com os filmes.

A ESCOLA ACABA

Resolvi começar pelo meu maior conflito existencial: o sentimento de ter nascido para fazer parte do time dos perdedores, começando já na infância.

Levei três décadas para descobrir que a posição social que ocupamos no mundo escolar é totalmente desimportante. Isso é algo que você só enxerga de longe.

Você pode fazer parte da turma dos descolados, pode ser um esquisitão incompreendido, um comediante, o que for. Tudo isso só existe dentro da sua escola.

Essa estrutura – e a tua posição dentro dela – não são reconhecidas fora desse mundinho. É como o dinheiro do Banco Imobiliário, que só vale dentro do jogo.

No dia seguinte ao da formatura, o jogo PRA VALER começa, e todos estão na marca zero, todos perfeitamente iguais.

A única coisa que realmente permanece é a bagagem emocional, as experiências e a autoimagem de cada um. Então, se você for um excluído social na escola, e deixar que isso entre na tua cabeça, a mentalidade de perdedor te fará um perdedor. Mas concretamente, nada passa pela formatura. Então, não introjete seja lá qual for a besteira que te disserem ou o papel que te derem dentro da estrutura social escolar.

Você está cercado de idiotas, que não sabem bosta nenhuma.

E eu não digo isso só para os esquisitos e malvistas: muitos dos meus antigos colegas que eram populares e “vencedores” no mundinho do colégio acreditaram que a vida “lá fora” seria uma continuação, que seu valor seria reconhecido na rua como o era no pátio escolar, e quebraram a cara. Alguns, hoje me dão pena.

CRIANÇAS SÃO FASCISTINHAS

Crianças são fascistas. Uns monstros. Hoje, menos do que antigamente, e tudo graças a essa onda de desenhos animados que ensinam a aceitar o diferente.

Mesmo assim, crianças têm uma tendência fortíssima a serem pessoinhas de merda.

Na primeira infância todo mundo brinca bonitinho no playground, com um ou outro desentendimento por causa de um brinquedo ou um pirulito.

Da pré-adolescência em diante, começa uma necessidade louca de autoafirmação, e todo mundo busca ver no outro, no diferente, um motivo para chacota. O deboche é a muleta para a insegurança.

Então, se você em algum momento estiver sendo avacalhado por coleguinhas babacas, não deixe que isso te abale: provavelmente não haja nada de errado contigo. As crianças são más sem precisar de motivação.

A VIDA NÃO PAGA INDENIZAÇÕES

Ah, os filmes. Como são lindos! No fim, os nerds casam-se com as líderes de torcida mais lindas, as feiosas tornam-se princesas, e os gordinhos transformam-se em atletas. Já os “jocks” malvados e as patricinhas prepotentes terminam com a cara na lama, pobres, feios, derrotados.

Bom. A vida real não tem nada a ver com filmes. Desculpe ter que te dizer isso. Ser um dos “losers” na fase escolar não te garante nenhuma compensação depois. Aquele seu colega bonito, fortão, que faz bullying, pode depois ter uma vida de pleno sucesso. O justicamento kármico garantido só existe no cinema.

Então, se você vive ou viveu “por baixo” na juventude, e quiser se vingar, vai ter que se esforçar para isso. Estudar, correr atrás, crescer e aparecer. A melhor vingança é o sucesso. Não o fracasso do outro: o teu sucesso.

Porque não adiante buscar vingança efetiva por essas coisas.

O segredo para uma boa vida é a memória curta. Eu mesmo deveria encontrar e quebrar o nariz de algumas pessoas por aí, mas sinceramente não lembro quem são.

ESTUDE E PREPARE-SE PRA VALER

Minha irmã, que é professora, um dia tentava convencer uma aluna a estudar para o vestibular. A menina resolveu enfrentá-la.

- E a senhora, professora? Estudou para quê? A senhora ganha o mesmo salário que a minha mãe, que não estudou e trabalha fazendo faxina!

A ouvir essa história, fiz a seguinte observação:

- Certo, existem até pessoas de sucesso que não estudaram. A questão não é essa. Mas pense bem: se tu QUISESSES, tu poderias ser faxineira, ou pode ser professora, enquanto a mãe dessa menina só pode ser faxineira.

Saber mais é ter mais escolhas.

Eu já disse que o sucesso social no mundinho escolar é fugaz, e ele é. Eu sei que ele é agradável, assim como também é agradável ver séries, jogar videogames e ficar batendo papo com a gurizada. Mas você precisa achar tempo para se dedicar ao estudo. Tem que aproveitar a oportunidade de aprender o que puder.

Anote o que digo: você nunca terá tanto tempo livre e a energia para acumular bagagem cultural quanto você tem na adolescência. Nunca.

OS MELHORES ANOS DA TUA VIDA

Eu já disse que você deve estudar e aprender tudo o que puder. Agora, vou te dizer o oposto: a juventude, essa fase em que somos despreocupados e temos energia sobrando, na qual a maioria das pessoas mora com os pais ou pode contar com eles, essa fase de experimentações em que é permitido errar... dura muito pouco.

Então, não tenha preocupações de gente velha. O teu caminho da aprendizagem tem que seguir a estrada da tua curiosidade.

Mais do que isso, é preciso que tu dediques algum tempo a viver a vida.

Hoje em dia, é muito comum pegarmos livros que ensinam como viver de forma racional, poupando cada centavo e ocupando cada minuto com algo sério e útil. Muitos pais caem nessa cilada, matriculando seus filhos em todos os cursos imagináveis. Mas quer saber? A velha máxima do budismo, de que a resposta nunca está nos extremos, é a grande verdade sobre a vida humana.

Dediquei boa parte das minhas magras mesadas e eventuais salários de estágio para sair à noite, viajar à praia ou comprar camisetas de bandas de rock e revistinhas sobre Anime.

Fazendo as contas, eu talvez chegasse à conclusão de que desperdicei o dinheiro. Mas sem isso, eu teria desperdiçado algo mais precioso: a vida.

Cara, eu adorei cada momento de curti e cada nerdice que me permiti.

Dedique-se a construir uma vida para ti. Mas não sinta-se mal por curti-la.

MUITA CALMA NESTA HORA

Um dia, você será obrigado a trabalhar, estudar coisas complexas, e a lidar com a realidade do mundo. Nessa hora, bate uma impressão geral de que a vida é muito mais chata do que o esperado.

E ela, de fato, é.

Por exemplo, o sujeito decide fazer uma faculdade para ser professor de História ou Filosofia, porque adora ler sobre estes assuntos. Só que, no meio do curso, ele percebe que vai ter que assistir a um monte de cadeiras sobre teoria do conhecimento, pedagogia e o escambau. Poxa, mas isso é tão chato!

Outro sujeito alista-se nas Forças Armadas, sonhando em ser o Rambo. Daí descobre que a maior parte do tempo será dedicado a conferir estoque de munição, limpar um pátio ou dar manutenção em maquinário.

Amigos, lamento informar-lhes que TUDO é assim.

Em toda profissão que você escolher, haverão dias e dias de tarefas que não são aquilo que você sonhou. Em qualquer curso que resolva fazer, haverão montes de matérias e trabalhos que não empolgam, mas que são necessários.

A gente costuma invejar os astronautas porque eles vão até o espaço, pisam na lua e batem fotos da Terra. Mas esquece que, fora esses poucos meses, a carreira deles dura décadas de treinamento, exames, testes e burocracia.

Se você não aceitar o fato de que a vida não é uma grande montagem de “melhores momentos”, não conseguirá realizar nada.

O CRESCIMENTO IMPLICA EM PERDAS

Você vai crescer, vai ficar adulto e vai perceber que o amadurecimento é muito parecido com a cartografia: até as Grandes Navegações, o mundo era cercado de mistérios, de mares cheios de criaturas incríveis e de perigos tenebrosos que habitavam a imaginação de marinheiros e dos desenhistas cartográficos. Hoje, não.

A ciência funciona da mesma forma: o mundo de antigamente era inexplicável e misterioso. Quanto mais dados temos sobre tudo, menos mágico o mundo é.

Os antigos hebreus, por exemplo, tinham uma bela explicação, divina e moral, para o arco-íris. Nós, pessoas modernas, simplesmente olhamos e sabemos que aquilo é a luz solar refratando em partículas de água. Tedioso, não?

A perda do encanto significa que até mesmo as coisas que considerávamos “o máximo” passam a ser menos legais com o tempo.

À medida que avançamos em idade e vivência, perdemos. Não a empolgação por este ou aquele projeto e sim, como um todo, a capacidade de sentir um grau mais exacerbado de empolgação em geral. É que crescer implica em deixar de iludir-se.

É a ilusão da felicidade plena e permanente conferida por um brinquedo, um seriado, o uso de uma capa do Super-Homem para ir à aula, que faz com que as crianças possam curtir essas coisas ao máximo. Depois, a gente cresce, fica esperto e sabe que aquilo não significa tanto.

Só estou falando isso para que você saiba que não há nada de errado com esse processo. A vida é assim. Não entre em depressão nem fique paranoico.

SOBRE A POPULARIDADE

Quando minha filha mais velha tinha uns onze anos, ela pintou as pontas dos cabelos de azul e tornou-se o centro das atenções da sala de aula. Alguns dias depois, uma coleguinha dela fez alguma coisa mais radical ainda e surgiu na sala usando maquiagem, roubando toda a plateia.

E então, tive uma longa conversa sobre fama e necessidade de atenção. Ou, para usarmos uma palavra de filme americano sobre adolescentes, a tal Popularidade.

Crianças são fofinhas, normalmente cercadas de um público fiel dentro de casa. A adolescência é a fase em que se perde essa plateia e se busca outra, maior, na rua. Para muita gente, essa fase da vida dura décadas.

O problema é que, depois de ficar algum tempo no centro do palco, nos sentimos uns bostas quando o holofote move-se para outra pessoa. Acontece que isso é perfeitamente natural e é assim que a fama e a popularidade funcionam.

Veja, por exemplo, o caso das divas pop: pense na Cyndi Lauper.

Eu amava Cyndi Lauper. Não apenas em um sentido musical. Na verdade, ela foi o meu primeiro “crush” platônico por uma celebridade.

Bom. Cyndi foi o máximo por algum tempo, até ser desbancada pela Madonna na segunda metade dos anos 1980. Isso quer dizer que Madonna é melhor do que sua antecessora de cabelos coloridos? Não. É que a fama é realmente efêmera, móvel, volúvel. E assim passaram outras divas. Cher, Britney Spears, Lady Gaga, aquela gostosinha do Aqua. Vocês estão me entendendo, não?

AS ESTRELAS SE RECICLAM

No mundo da música, do cinema e das artes, os ídolos vêm e vão em um ciclo sem fim. A indústria cultural tem um estoque infindável de artistas novos e ansiosos batendo à porta. Já a tua turma da escola ou da balada não tem.

Então, é normal que alguém ocupe o centro das atenções agora, depois dê lugar a outra pessoa, e mais tarde consiga novamente chamar a atenção de todos.

Basta que invente novo motivo para isso.

A MASSA NÃO AMA PESSOAS, AMA COISAS

Você coloca um piercing ou faz uma tattoo e todo mundo sai comentando. Ou então, você conta uma piada no meio da aula e todo mundo ri. E aí, tua cabeça começa a achar que aquela atenção toda é despertada pela tua personalidade.

Só que não é: as pessoas “consomem” o que eu faço, não o que eu sou.

É que a massa precisa “consumir” novidades sempre. Veja que até o aparente interesse pela vida das celebridades depende da capacidade delas de criar fatos novos. É por isso que elas casam-se e separam-se sem parar, fazem revelações sobre a vida íntima, e até “acidentalmente” acabam deixando vaziar nudes.

É errado fazer isso? Não sei. Este não é um livro moralista. Eu estou dizendo como funciona o jogo. Jogá-lo ou não é escolha tua, assim como decidir até onde você quer ir ou o que está disposto a fazer por mais alguns minutos de atenção.

A VIDA É CURTA

Eu sei, é manjado e é piegas. Mas é isso aí: a vida é curta demais para ficarmos protelando as coisas que queremos fazer, que precisamos fazer.

O cara vai aguentando um emprego ruim, vai engordando, ficando doente e jogando a matrícula na academia para depois. Deixa a vida passar sem vivê-la. E aí, um dia, é tarde demais.

Isso não é uma daquelas coisas que a gente sabe quando é jovem, e que depois vai esquecendo e ficando rabugento. Não. Ninguém explica isso na escola.

Às vezes, bate aquela preguiça na hora de sair para uma festa ou uma viagem, ou na hora de iniciar um projeto. Não parece nada importante. Mas se isso virar um hábito, você vai jogar fora a grande dádiva que é a vida.

Eu fui um adolescente muito patético. Deixei de viver muita coisa boa por puro medo de tentar. Em muitos casos, disse a mim mesmo que faria as coisas mais tarde mas, para muitas coisas que prometi a mim mesmo, já é tarde. E não as fiz.

Não é preciso morrer para desperdiçar a vida: às vezes, você precisa fazer alguma coisa agora porque depois será velho demais. E mesmo que você faça, a coisa já não terá o mesmo gosto.

Perceber isso ao fazer balanço da vida, ali pelos trinta anos, é aterrador.

Tão aterrador que alguns “coroas” em crise de meia idade tentam se transformar em adolescentes, e resultado é sempre ridículíssimo e incommentável.

Então, com isso, eu encerro esta parte do livro.

COMO SER UM REBELDE, NÃO UM REVOLTADINHO

A adolescência é aquela fase na qual todos somos revolucionários, portadores de grandes verdades, a luz de um novo tempo, e acreditamos que em breve o mundo “velho” dará lugar a uma nova realidade, moldada por um nível de racionalidade e inteligência que as gerações anteriores simplesmente não alcançam.

Quer saber? Viver tudo isso, só não exagere. Você não quer machucar as pessoas, afastá-las, ou arrumar problemas judiciais para a tua vida toda, que mal começou.

VOCÊ NÃO É TÃO SÁBIO QUANTO PENSA

Hoje, enquanto escrevia, recebi mais um desses memes do Facebook. Era um deboche juvenil a respeito da suposta ignorância do interlocutor adulto:

“Crianças de 16 anos querendo dar opiniões em assuntos intelectuais kkkkk...”

A resposta:

- não temos culpa se você com 16 não tinha senso crítico argumentativo”

(...)

Esse meme traduz um sentimento muito comum da adolescência: a gente acredita que sabe muito, que tem base para opinar muito, e que detém a sabedoria de algumas verdades absolutas.

Isso é mais comum entre meninas e meninos com algum acesso à informação, e que têm a vida garantida. Adolescentes muito pobres são, via de regra, mais humildes.

Embora pareça absurdo, se você mantiver a curiosidade, continuar buscando conhecimento em fontes variadas e realmente permitir-se aprender com as vivências, no final você vai dar risada das ideias que hoje defende. Ou melhor, vai dar risada da empáfia com que as apresenta.

É comum que, na juventude, acreditemos em teorias que explicam tudo como se a realidade fosse um relógio, cujas engrenagens são facilmente descritíveis.

Determinismo histórico. Teorias completas que encerram a realidade em caixinhas. Frases de efeito, palavras difíceis. Citações! Adolescentes argumentam com ardor, e citam frases e pensadores com facilidade. O adulto normalmente não

tem mais tempo para essa decoreba erudita, e não tem mais a capacidade de ilusão para defender ardorosamente uma posição. Porque ele já esteve errado antes.

Não menospreze seus interlocutores mais velhos.

Em muitos casos, a pessoa pode estar presa a alguma concepção antiga, sem alcançar aquilo que você alcançou. Isso acontece. Se os jovens fossem capazes de ter ideias novas e tão válidas quanto os velhos, o mundo nunca evoluiria.

E quer saber? Em muitos casos, não dá para ensinar novos truques a um cachorro velho. Ideias ultrapassadas em cabeças imutáveis são como uma língua que pouca gente fala: desaparecerão com os últimos adeptos. Let it be.

O problema é que, em muitos casos, a resistência dos “velhos” tem fundamento. Eles já conhecem uma determinada estrada e sabem que ela não corresponde ao mapa que você escolheu adotar e pelo qual está empolgado.

Porque o mapa é um pedaço de papel, e o papel aceita tudo. Já a estrada precisa serpentear montanhas, e é cheia de pedras. Ela é construída no mundo prático.

Os adultos não são tão idiotas quanto parecem.

Então, argumente, coloque suas ideias na mesa e melhore-as, teste-as. Vença debates e mude mentalidades. Mas não seja arrogante: você pode, lá adiante, descobrir que estava errado. Lembre-se disso o tempo todo.

Parte da sabedoria está na consciência da própria tolice.

CONHEÇA PROFUNDAMENTE AQUILO QUE PRETENDES MUDAR

Não é possível mudar o que não se conhece. Se a sociedade, uma comunidade, uma empresa, qualquer coisa te parece idiota demais para fazer sentido, ignorar o sistema não vai te levar a lugar algum.

Imagine um carro. Para “envenenar” o motor de um carro, você precisa saber como ele funciona em seu modo normal, vindo de fábrica. Senão, não tem a menor chance de conseguir transformá-lo na versão “de corrida”.

Você não vai modificar uma sistemática cujos mecanismos não entenda.

Steve Wozniak, criador dos primeiros computadores pessoais Apple e de toda uma indústria, efetivamente estudava Engenharia e já vinha há anos “brincando” com kits e equipamentos convencionais de sua época, como o Altair 8800. Para criar o novo, ele teve que conhecer o velho. Treinar no velho. Entender o velho.

Bill Gates, Henry Ford, e todos os outros grandes revolucionários de seus campos da atividade humana interessaram-se em saber como funcionava o mundo de sua época e quais eram as regras do jogo, e sabiam jogar dentro delas – mesmo que sua intenção, lá no fundo, já fosse a de subvertê-las. Marx entendeu o capitalismo antes de contestá-lo. Jesus cresceu e aprendeu tudo do judaísmo antes de ser Cristo.

O revoltadinho que recusa-se a entender os sistemas estabelecidos é apenas uma peça cômica e esperada na própria lógica dos sistemas. É uma piada.

NÃO SEJA PRISIONEIRO DA REVOLTA

Normalmente, nossos pais têm projetos para nossas vidas. Mesmo quando não dizem isso em voz alta, eles têm. E adolescentes não querem ter suas vidas formatadas pelas fantasias de outras pessoas. Então, o negócio é se rebelar, né?

Bom... mais ou menos. Assim como nossos pais tentam montar uma arapuca para nos prender aos planos deles, nós também montamos arapucas para nós mesmos.

E o pior: nossas arapucas nem são nossas. São mera projeção daquilo que os outros pensaram para nós. São imposições alheias com sinal trocado.

Eu explico...

Digamos que o teu pai queira que tu sejas engenheiro. E por isso, tu estás decidido a NÃO cursar Engenharia. Na ânsia de não ser um bonequinho nas mãos dos outros, tu nem perdes teu tempo considerando aquela carreira.

Acontece que, por um acaso do destino, tua verdadeira vocação era a engenharia. O que é que te resta fazer? O óbvio: buscar a realização em outra área. Então, movido pela pirraça contra a opinião do papai, tu vais ingressar em um monte de áreas que não vão te trazer a felicidade esperada.

Ora, neste caso, tua ânsia de liberdade te levou a uma outra prisão.

Se tua opinião é baseada em um NÃO, em uma oposição a algo, então ela não é realmente a tua opinião: é o contrário daquela de outra pessoa.

Definir-se por oposição é ser manipulado. Isso vale para carreira, política, tudo.

IDEIAS PARA COLOCAR SUA CABEÇA EM ORDEM

Nossa sociedade, cheia de autoajuda e antidepressivos – dois grandes mercados, aliás – nos obriga a ser felizes e tenta nos vender fórmulas para isso.

Há duzentos anos atrás, charlatães vendiam “elixires fortificantes” que prometiam saúde e vida longa. Hoje esses “tônicos” são até piada.

Daqui a duzentos anos, creio que o “mercado da felicidade” também será.

Aliás, Voltaire já tirava sarro do otimismo forçado como fórmula para a vida.

A melhor maneira de encarar a vida é o realismo, a aceitação da imperfeição e da impermanência das coisas – boas e ruins – é fugir do entorpecimento mental e da autoilusão. É ser um adulto em pé diante da vida.

ANTES DE MAIS NADA, ENTENDA-SE

“Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você se conhece mas não conhece o inimigo, para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, perderá todas as batalhas...”

Sun Tzu, milênios atrás, já sabia das coisas.

Você é uma mente, com capacidade de raciocínio e alguns talentos, mensuráveis ou não. Você também é um corpo, com pontos fortes e fracos. E acima de tudo, é uma pessoa com preferências, sonhos, gostos e fetiches.

E sabem o que é mais surpreendente? É que todo mundo sabe disso, mas quase ninguém gasta tempo algum autoanalisando-se.

Sun Tzu diz que se conhecermos a nós mesmos, e o desafio que há pela frente, venceremos sempre. Mesmo que a “vitória” seja a decisão de não lutar aquela luta, por causa das circunstâncias desvantajosas, bem conhecidas.

Desconhecer-se é o caminho da derrota. Você pode até mesmo conquistar vitórias em batalhas isoladas que vão, no fim das contas, te levar à derrota na guerra.

Então, para traçar objetivos realistas, para cultivar expectativas alcançáveis, e definir metas que tenham algum significado, você precisa saber quem você é.

Parece uma tarefa simples mas não é. Ela exige um certo grau de dureza na própria análise. Porque a parte mais complicada do trabalho é justamente essa: permitir-se “escutar” a própria análise de si, constantemente, sem censuras. Aceitar a realidade sobre as próprias contradições e pontos fracos.

HÀ COISAS QUE SIMPLEMENTE PRECISAMOS FAZER

Em boa parte das nossas vidas, temos vontades que vêm e vão, e que podem ou não ser satisfeitas. São caprichos, pequenos desejos, essas coisas. Mas não é sobre esse tipo de vontade que eu quero falar neste capítulo. É sobre as vontades profundas, aquelas que servem de fio condutor de nossas vidas.

Existem algumas vontades que se entranham de uma forma tal que é como se fossem uma espécie de indicador de algo que temos mesmo que fazer. Como se fosse uma voz interior, ou a voz do Universo, ou de Deus, ou o que for.

Não esperem que eu explique a origem disso. Eu não tenho uma teoria, nem sou profeta de coisa alguma, nem teólogo, nem Olavo de Carvalho. Virem-se.

O importante é a consequência prática da existência dessas vontades profundas: a vida parece não evoluir a menos que aquilo se cumpra. E mesmo que evolua, fica a vontade de voltar lá e fazer o que tinha que ser feito. Como um filme que acaba sem que o mistério seja resolvido, e aí, os fãs ficam esperando a continuação caça-níquel.

(...)

Eu trabalhei por seis anos e meio em uma estatal gaúcha chamada Companhia Estadual de Energia Elétrica. A famosa (e sempre falimentar) CEEE. Meu primeiro emprego de longa duração, e meu primeiro cargo conquistado com concurso público.

Eu havia me juntado a um grupo que tentava assumir a direção do sindicato (o Senergisol), e lá por 2014 a situação da nossa categoria era insustentável.

Milhares de trabalhadores entraram em greve, mas um pequeno grupo de dez ou vinte pessoas estava no comando, e eu fazia parte dessa turma.

A greve durou um mês, com conquistas limitadas. Acabou em Abril, e já em Maio entramos em campanha porque havia a eleição sindical, marcada para Setembro. Viajei peindo votos, e também redigia e desenhava boa parte do material de campanha, até que contratamos uma agência para isso. Foi uma luta exaustiva. Perdemos mas, para mim, tudo aquilo valeu a pena.

Me sentia finalmente vivo. Sentia a ruptura de uma barreira.

Eu havia feito algo que eu precisava fazer. Porque eu precisava. Sério. Juro.

Cresci lendo sobre revoltas, revoluções, greves, rebeliões. Assisti centenas de vezes filmes como “O Encouraçado Potemkin”, aquele no qual os marinheiros jogam os oficiais no mar e tomam um navio de guerra para combater o czarismo.

Viver não era preciso – lutar era preciso!

Bom. A greve passou, eu fiz outro concurso, e fui para um órgão do governo federal. E todo mundo esperava que eu “botasse pra quebrar” no novo ambiente. Só que eu não sinto mais aquela vontade louca de achar uma guerra para lutar.

É que, por conta da minha formação original, eu sentia que precisava fazer alguma revolução. E fiz. E uma vez satisfeita esta necessidade existencial, aquela obsessão simplesmente passou.

E quer saber? Quando vencemos uma etapa dessas na vida, a cabeça se abre e passamos a estar prontos para coisas novas e surpreendentes.

Com isso, não quero dizer que você deva realizar TUDO o que deseja. Existem coisas que não se pode fazer porque são besteira. Mas é muito triste viver uma vida

perguntando como seria ter feito algo que se sonhou profundamente fazer. E as pessoas vivem exatamente assim, por causa da vergonha e do medo.

A maior parte das “vontades profundas” que as pessoas têm não representam perigo (ao contrário daquela minha vontade de desafiar o sistema). São coisas banais.

(...)

Joãozinho sonha em tocar numa banda de rock. Ele vai adiando isso até virar um adulto, cheio de contas e problemas. Então, ele planeja fazer isso ao se aposentar. E aí ele se aposenta, e continua adiando, até ser tarde demais.

Ele teve medo de fazer feio diante de uma plateia, teve medo do que poderia ter virado sua vida. As pessoas têm medo de se mexer e algo sair do lugar. Têm medo, mais ainda, do sucesso e do que virá com ele. Têm medo da mudança.

Esse tipo de medo é uma porcaria. Você tem que fazer o que tem que fazer. Se for uma vontade sincera, profunda, não pode sair nada de ruim disso. “Basta ser sincero e desejar profundo”, dizia Raul Seixas.

E daí que o Joãozinho não estourou como músico? Ele vai fazer novos amigos, vai se divertir, vai ter histórias para contar quando for mais velho – isso se não continuar com a banda nas horas vagas, mesmo depois de adulto.

E daí? O que quero dizer com isso? Vá à luta e seja feliz, oras!

Você não pode dar motivos para que o teu “eu” do futuro sinta ódio da covardia e da acomodação do teu “eu” do passado.

Se você nega, hoje, a si mesmo a experiência de pelo menos tentar fazer algo que parece tão essencial e próprio, você vai um dia desejar desejar o fracasso alheio. Porque o “viver” do alheio torna mais doloroso o teu “não viver”. Pense nisso.

NÃO SE PREOCUPE COM ABSOLUTAMENTE NADA

Às vezes me atraso para ir aos lugares – especialmente, por muito tempo me atrasei para ir ao trabalho periodicamente. E em todas as vezes, sempre que confrontado com este fato, aproveitei para ensinar filosofia.

- Tu entras mais tarde hoje?
- Não, o ônibus atrasou e estou atrasado.
- Mas tu estás tão calmo!
- Sim, porque se eu ficar nervoso, vou ter DOIS problemas: vou estar atrasado, e ainda por cima nervoso.

(...)

Dirigindo meu carro, atrasado, posso até enfiar o pé no acelerador, mas meu coração deve bater na mesma velocidade de sempre.

É que os problemas (estar atrasado) podem ser reversíveis através de ações (no caso, acelerar – mas não me tomem por exemplo) que devemos tomar com a maior calma e frieza, de maneira calculada, para resolver o problema. Mas a presteza em tomar atitudes que resolvam ou atenuem o problema não é sinônimo de nervosismo.

Eu poderia estar atrasado, E AINDA POR CIMA nervoso por isso.

(...)

Certo dia, estava eu assistindo a um culto evangélico na Igreja Batista Filadélfia de Canoas (eu acompanho as pessoas da família a tudo, e recomendo que você faça o

mesmo, porque o mundo é enorme e cheio de descobertas), e o pastor falava da necessidade de ficarmos calmos e não nos preocuparmos, de deixarmos tudo nas mãos de Deus. Havia uma passagem da Bíblia sobre isso, no telão:

“Não vos inquieteis com nada! Em todas as circunstâncias apresentai a Deus as vossas preocupações, mediante a oração, as súplicas e a ação de graças.

E a paz de Deus, que excede toda a inteligência, haverá de guardar vossos corações e vossos pensamentos, em Cristo Jesus.

Além disso, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é nobre, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, tudo o que é virtuoso e louvável, eis o que deve ocupar vossos pensamentos.”

Filipenses 4:6-8

O pastor elaborou uma hipótese: eu tenho uma conta para vencer no dia 15. Eu não tenho ainda dinheiro para pagá-la. Deixar de tomar atitudes que me levem a pagar esta conta seria preguiça, imprudência ou simples e total babaquice. Mas ficar nervoso a respeito desta conta também é uma babaquice porque isso vai, inclusive, me atrapalhar na hora de elaborar um plano ou executar um trabalho que poderia, sim, resultar na quitação daquela conta.

(...)

Então, se temos como resolver ou evitar um problema, então a preocupação é desnecessária – basta que trabalhemos pela solução.

Se não temos como resolver ou evitar um problema, então a preocupação é inútil pois a naba já está feita, vai estourar mesmo.

Se o desastre é inevitável, encare-o com dignidade. Se não há botes para salvar-se no Titanic, vá até a cozinha e sirva-se um champagne.

Ou, sendo vulgar, “relaxa e goza”.

TUDO DESEJO É LEGÍTIMO, MESMO QUE SUA REALIZAÇÃO NÃO SEJA

Existe, na nossa cultura, uma ideia de “desejo errado”, ou de “impulso errado”. As pessoas realmente tentam desejar e sentir apenas aquilo que é socialmente aceito e, quando percebem que estão “se desviando”, são tomadas pela vergonha e a culpa.

Essa é, aliás, a base da noção de “pecado em pensamento” para muitas religiões.

Bom. Estou aqui para te dizer que isso não passa de uma baboseira. Você só é responsável por aquilo que faz, não por aquilo que sente.

Só existe “certo” e “errado” em ações concretas. Desejos e impulsos são vozes vindas das tuas próprias profundezas, pedindo coisas. Cabe à mente consciente escolher dar ouvidos ou não a estas vozes. E são essas escolhas, sim, que podem ser classificadas como certas ou erradas.

(...)

Eu vou dar um exemplo bem simples...

Você com certeza deve ter notado que existem muitos adolescentes, meninos e meninas de 14 ou 15 anos que já têm corpos bem desenvolvidos, e que são atraentes.

É anormal sentir desejo por alguém nessa idade? Se a “criança” já tem corpo de adulto, não há nada de anormal: você está sentindo tesão por alguém que fisicamente não difere em nada de uma pessoa legalmente adulta.

Claro, se você sente desejo por CRIANÇAS, com corpos infantis, você tem um problema SÉRIO e eu te recomendo que procure um psiquiatra ou psicólogo HOJE.

Mas esqueçamos a pedofilia: você é um homem ou mulher de trinta, quarenta anos, e está diante de uma figura de 15 anos com um corpo totalmente desenvolvido. E sente tesão. E aí, você MORRE DE VERGONHA de sentir isso.

Por quê você sente vergonha?

Porque fomos educados a tentar realizar TODOS os desejos que temos.

Se não podemos realizá-los por impossibilidade física, econômica, ou por qualquer outra razão EXTERNA a nós, então temos a tranquilizante ideia de que o desejo é legítimo, só não é realizável.

Mas se, por outro lado, a impossibilidade de realização dá-se por alguma norma social ou ética, passamos a achar que o desejo em si não deveria existir. Que ele representa uma nódoa na nossa alma. E aí, o escondemos como um cadáver no porão.

Infelizmente, você só pode saber quem você é, se escutar a si mesmo. Até para detectar eventuais desejos e impulsos doentios, que mereçam atenção.

(...)

Anote aí: todo desejo é legítimo. Todo desejo é válido. Todo desejo vale por aquilo que ele é: um impulso. Um pedido que teu “eu” primal faz ao “eu” pensante. Lembre-se: atender aos próprios impulsos ou não é que faz toda a diferença.

O autocontrole não é a negação do impulso. É a racional escolha sobre ele.

Exercitá-lo é como fazer musculação – no começo, difícil. Depois, torna-se prazeroso. E nos torna fortes. Pessoas interessantes têm universos inteiros dentro de si. São muito maiores do que sua versão aparente.

Escutam suas próprias vozes interiores. E são adultas para atendê-las ou não.

EXISTE UMA INDÚSTRIA DA APATIA

A tentativa de sufocar impulsos e desejos perfeitamente normais, não doentios, resulta em uma espécie de guerra civil dentro da cabeça das pessoas: ao invés de ouvir a voz do povão, nosso governo mental tenta reprimi-lo. E aí, a única maneira de silenciar esse grito engasgado dentro da alma é lançar-se à apatia.

E existe, naturalmente, uma indústria que te vende a apatia.

Ela vai desde as redes sociais com sua estrutura destinada a alimentar infinitamente as pessoas com conteúdo que já é familiar a elas, numa grande zona de conforto, até toda a indústria de medicamentos “para a cabeça”.

O resultado é uma parcela significativa da população vivendo em estado de negação. Como zumbis. Zumbis que postam frases de autoajuda.

Zumbis cujas almas não morreram, mas têm suas vozes abafadas pelo imenso barulho do turbilhão midiático, neorreliгиозo e fútil que temos à nossa disposição.

É um sistema perfeito: estimula o consumo e inibe o pensamento.

E no fundo, é uma boa estratégia coletiva para manter cada indivíduo sob pressão, com medo e culpa o tempo todo.

Alguém lucra com isso.

Saia dessa.

NOSSA RELAÇÃO COM A ALEGRIA É COMPLICADA

A primeira coisa que você precisa saber é que, por trás dessa “mania de felicidade” que movimentava bilhões no mundo todo, desse hedonismo aparente, nós carregamos o peso de séculos de condenação da alegria.

Quase todas as religiões e filosofias dos últimos milênios pregam, em algum momento, o desapego e a renúncia às ambições mundanas e à busca do prazer. Normalmente, os autores desse tipo de pensamento procuravam nos libertar da obsessão por ambições superficiais. Mas as pessoas logo transformam isso em uma ideologia do sofrimento.

É como se existisse um Deus sádico, que só sente prazer na nossa desgraça, na nossa renúncia a tudo o que seja animado, colorido, bonito.

Então, em toda alegria existe sempre um fio de culpa.

Digo, essa culpa existe até o momento em que temos consciência dela, consciência desta arapuca dentro de nossas cabeças. E aí, podemos desarmá-la.

A CULPA NOS NÃO-EXCLUÍDOS

Existe muita miséria no mundo. Muita pobreza, muita tristeza, muito ódio. As vidas de milhões de pessoas são uma merda. Quando pensamos nisso, corremos o risco de sentir culpa pelo conforto e a diversão em nossas vidas.

Então, vamos lá: combater as desigualdades, fazer caridade, tentar melhorar as vidas das pessoas necessitadas, são ações muito positivas e muito importantes.

Se você não sente que há algo errado no fato de haver gente sem acesso a uma vida digna, você está doente.

O caso é que, mesmo que seja perfeitamente bom e correto indignar-se com a injustiça e compadecer-se com a necessidade, você precisa ser capaz de curtir aquilo que a vida te dá.

Pensando fora do plano econômico e social, às vezes sentimos culpa pela alegria que experimentamos, sabendo que alguém está sofrendo.

Temos constantemente uma versão amenizada da famosa “survivor's guilt”, aquela culpa que sobreviventes de desastres ou guerras às vezes sentem quando pensam em quem morreu.

Mas não se engane: quando você se sente culpado por alguma alegria, você não está ajudando quem não tem acesso a ela. Está apenas estragando sua própria festa.

O teu não-viver não dará vida a outra pessoa. Teu não-sorrir não dará o sorriso a ninguém. Sorria e espalhe alegria. Aproveite a vida e ajude o máximo de pessoas a também aproveitar.

TODA NUDEZ SERÁ CASTIGADA

A culpa irracional e sem fundamento diante de uma alegria ou de um prazer é uma constante no sexo. A vida sexual é uma coisa realmente pavorosa de se analisar. Freud fazia isso, e ele mesmo não era bem resolvido a este respeito, se levarmos em conta tudo o que se sabe, intui e fofoca sobre sua vida.

Então, se nem Freud explica... bem, eu vou tentar explicar.

Acontece que o sexo, desde que nascemos, é tratado como um tabu. Não como antigamente, claro, mas ainda é algo que gera certo constrangimento.

Você com certeza descreveria diante da família tudo o que fez, os lances e chutes, do seu último jogo de futebol na aula de Educação Física. Mas não faria o mesmo a respeito da sua mais recente transa. Ou faria? Diante da sua mãe? Duvido!

A atitude das pessoas em relação ao sexo varia entre “o assunto que não deve ser mencionado e é feio, pecaminoso e demoníaco” até “o assunto que eu, descoladão, trato com aparente naturalidade mas, no fundo, às vezes causa estranhamento”. Olhares. Risadinhas. Fofocas.

Palavras ligadas ao sexo são tabu. Uma criança dizer “braço”, “mão”, “orelha”, é a coisa mais bonitinha do mundo. Já a menção de partes do corpo envolvidas no processo sexual (ou na defecação) são “palavrões”, “palavras feias”.

“Criança desbocada dos infernos!”

E aí, na vida adulta, há algo de safado no ato de dar-se e dar prazer. Algo de proibido. Sex shops só recentemente deixaram de ser camufladas.

É tanto condicionamento que, hoje, não vemos mais tanta graça assim no sexo sem este elemento de discrição, de mistério.

A humanidade cria seus fantasmas, e se apaixona por eles.

Tem sido assim desde as primeiras civilizações.

O problema é que muitas vezes, por conta da educação ou das inclinações naturais da pessoa, a noção de “proibido” em torno do sexo evolui para uma espécie de culpa pelo prazer.

Quem nunca viu um filme americano no qual alguém transa com alguém, e vai para casa, vivenciando o “walk of shame”? A palavra “shame” significa “vergonha”. Caminhada da vergonha. Vergonha de que? De ter feito sexo, oras. É irracional.

Por quê eu elaborei esta teoria sobre a vergonha em relação ao sexo?

De fato, creio que o “elemento pecado” é parte da graça.

O sexo não é uma “coisa feia” - apenas uma coisa que fica mais emocionante porque a tratamos assim. Saiba distinguir e não introjete esses fingidos pudores. Se você introjetar, automaticamente, em algum momento, ficará broxa.

VOCÊ NÃO SERÁ ALEGRE O TEMPO INTEIRO

*“Eu sou um palhaço, meu nome é Bozo!
Bozo! Bozo! Vamos cantar!”*

O palhaço Bozo ria o tempo todo. Você, não. Nem eu.

Agora que felicidade virou uma pregação e uma exigência imposta a todos, o “sentir-se mal” virou um pecado enorme.

A ideia básica da vida como peso, do ascetismo, mais ou menos encampada pelo catolicismo por muito tempo e inserida como valor cultural subjacente, nos faz sentir um pouco culpados pela alegria e o prazer. Por outro lado, a moda da autoajuda tornou o baixo astral um pecado tão ou mais grave na modernidade.

É uma equação complicada.

Ainda mais porque, hoje, se você não está indubitavelmente alegre e esfuziante, você está plantando as sementes do próprio fracasso, afinal, a “teologia da positividade” baseia-se Lei da Atração.

Mais do que isso, se você não sorri, você é um leproso. Ninguém quer ter sua alegria “sugada” pelo teu espírito pesado e negativo.

Não temos como lutar contra isso. Modas vêm e vão, e as manadas humanas buscam novas formas de sentirem-se mal consigo mesmas.

A boa notícia é que NÃO PRECISAMOS mesmo mudar a mentalidade das pessoas ao nosso redor. Só precisamos mudar a forma como nós mesmos olhamos

para as nossas próprias sensações e sentimentos. A opinião de outras pessoas sobre o que sentimos não faz a mínima diferença. Até porque nem precisamos contar a elas.

E agora, eu vou te dizer uma coisa chocante...

Sente, para não desmaiar.

Lá vai: é impossível ser alegre o tempo inteiro.

SINCERIDADE E REALISMO

Superar esse preconceito idiota de querer estar alegre o tempo todo e ser sincero consigo mesmo a respeito do que sente é o primeiro passo rumo à sanidade mental não-idiotizada.

Você está triste, está preocupado, está de baixo astral? Ok, essa é a realidade. Aceite. E quando eu digo “aceite”, não estou dizendo “conforme-se na tristeza, cultive-a e transforme-se em uma esponja de autopiedade”. Não! Jamais tenha autopiedade! Jamais coloque-se na posição de alguém fraco. Mas assuma a dor!

Aceite que merdas acontecem, e que você não gosta delas. Quando um cocô do destino voar na sua cara, assuma para si mesmo que o aquilo é nojento. Não tente fingir que aquilo é chocolate. Diga “isso é esterco e eu odeio o cheiro disso”.

Uma vez que aceitamos o estado merdástico de um determinado momento de nossas vidas, e que o encaramos como aquilo que ele realmente é, com uma atitude forte e determinada, podemos racionalmente proceder com a limpeza do merdaçal.

Ou podemos ficar sorrindo, mentalizando sorvete e comendo cocô. Que é o que a maior parte das pessoas simplesmente faz.

QUANDO MERDAS NÃO ACONTECEM

Quando eu falo em “estado de não-alegria”, não estou falando apenas de estados mentais negativos causados por fatos que nos desgostam. Não. Estou falando do tempo que passamos sem estar alegres, mas não necessariamente tristes.

Há dias em que simplesmente acordamos mais soturnos. Há dias em que mal aguentamos entabular uma conversa com outras pessoas e chegamos a atravessar a rua para evitar a interação com elas. Há dias em que só queríamos ficar na cama. E no entanto, não estamos tristes. Apenas não estamos cantarolando por aí.

E isso é pecado? Não.

Isso é um problema? Será, se você forçar a barra para agir como se estivesse em um campo de morango. Porque mentir para si mesmo fere a alma.

Será um problema se você acreditar que deveria estar com um sorriso igual ao do Coringa no meio da cara. Sim, porque as vítimas do Coringa riem o tempo todo sem parar, pois foram drogadas por ele. A menos que você se drogue, não há como.

(...)

Caso você sofra de tristeza profunda sem motivação objetiva, aí, sim, você precisa ir a um psiquiatra e tomar algum remédio. Não estou dizendo que não existam casos em que isso seja necessário. Lembre-se: sem radicalismo, sem absolutices.

OPORTUNIDADES PARA A LUCIDEZ

Os grandes artistas e os grandes filósofos eram, quase todos, pessoas estranhas. E se não eram estranhos, ao menos não eram bobos alegres.

Forçar a alegria e o alto astral o tempo todo resulta em que? Em infelicidade e superficialidade.

Pessoas maduras e sinceras consigo aceitam que não estarão – e é provável que na maior parte do tempo não estejam – esfuziantes.

Isso chama-se realismo.

Quando forçamos nossa cabeça a estar sempre parecendo um aniversário de criança, com balões coloridos e bolo, não há ambiente nela para a profundidade, para o questionamento, para a melancolia, para a análise fria das situações, nem para que um artista sente-se na sala e produza uma obra de arte.

(...)

Você deve parar de se forçar a estados de espírito.

Quando isso acontecer, você notará que eles são cambiantes e têm seus sabores próprios. E será mais fácil lidar com eles.

LIBERTE-SE DE VERDADES VENCIDAS

O conceito de “verdade vencida” é o seguinte: Joãozinho tem 15 anos, acabou de ler um resumo de alguma obra de algum grande filósofo, e acredita ter encontrado a verdade sobre o universo, a natureza humana ou, mais normalmente, a sociedade.

Joãozinho vai para a Internet, se associa a outros seguidores da mesma ideia, e se compromete publicamente com ela. Vai aos extremos, como todo bom adolescente.

Daí, passa o tempo e Joãozinho começa a ver a vida como ela é. No fundo, ele percebe que o mundo é bem menos “preto e branco” do que ele até ali acreditava. Seu filósofo favorito não tinha todas as respostas.

Mas agora Joãozinho se sente obrigado a continuar com o mesmo discurso de antes. Aliás, ele acredita estar sofrendo a pressão da sociedade para abandonar sua linha radical de sempre, e se segura a ela com unhas e dentes.

O problema é que ele não se sente como alguém que ERROU ao acreditar em uma visão de mundo. Isso seria outro caso. O sujeito deste exemplo leu algo que era mesmo verdade. Mas ele apenas vai, sem perceber, notando que o contexto todo está mudando, e que as velhas ideias precisam de atualização. Só que “atualização” pode ser o sinônimo de “traição” a elas.

E aí ele segue preso à velha opinião. Até porque, se mudar de discurso, vai escutar muita gente dizendo que ele é incoerente.

Ele nem cogita mudar suas certezas, porque elas são a verdade. O problema é que trata-se de uma verdade vencida.

Sim, muitas verdades têm um prazo de validade.

A realidade é dinâmica. Nossa visão do mundo e da vida é que, no final da adolescência, tende a tornar-se estacionária. E isso é um erro. Talvez oriundo do fato de que, depois da adolescência, a maioria das pessoas sente que não precisa mais estudar, ou deixa de conviver em ambientes intelectualmente provocativos.

O caso é que, assim como a dona de casa que limpa sua geladeira, nós não precisamos sentir vergonha de jogar fora aquilo que está vencido.

Se a pessoa não se sente 100% bem com o discurso que defende, então há algo errado. Como alguém que olha para uma sala perfeitamente arrumada na qual um quadro está meio torto na parede: a pessoa racionalmente não sabe por quê, mas tem uma sensação de que algo está fora de posição.

Não tenha medo de escutar sua voz interior e perceber que, talvez, seja hora de ir em frente. Princípios são eternos. Já as verdades têm validade limitada. Situações mudam.

O tempo não para - já cantava o Cazuzu.

IDEIAS SÃO UMA CONSTRUÇÃO LENTA

Às vezes, a gente descobre que tem um preconceito, uma concepção que racionalmente sabemos que está errada, ou temos o hábito de ver uma coisa de um jeito, e temos evidências que nos mostram que não deveria ser daquela forma. E aí a gente sente que está na hora de mudar de ideia.

Tem gente que, diante de um dado novo, de um texto brilhante, ou de um acontecimento, diz que “transformou” o pensamento. É lorota. A pessoa conta, e ela própria ainda acredita. A cabeça das pessoas não se transforma assim.

Mas ela se transforma. Ninguém é imutável.

É preciso que se transforme e evolua.

Quando eu sinto que estou enxergando uma coisa de forma míope, eu primeiro me proponho a fazer a transição. Depois, começo a buscar material de leitura que vá consolidando a nova ideia na minha cabeça. Leio inclusive os argumentos contra, porque nenhuma certeza é realmente certa se não passa por alguma oposição e resiste.

Certezas não-desafiadas são apenas teorias sem uma antítese. São esboços.

E aí, ao natural, percebo que as ideias vão se assentando dentro da minha cabeça. Como dizia o Brizola, as melancias se arrumam com o balançar do caminhão.

EM TODA OUSADIA HÁ UMA RUPTURA

A timidez é aquela força que impede um garoto de falar com a menina por quem está apaixonado, ou impede que ao menos tentemos deixar o cabelo crescer quando sentimos vontade, usar uma roupa mais elegante ou mais legal do que habitualmente. O contrário da timidez é a ousadia.

Em toda ousadia, há uma ruptura. E é natural que muitos de nós optemos por ficar em casa, não falar com tal pessoa, não encarar uma pequena aventura.

E eu digo a vocês: ninguém precisa sair por aí fazendo coisas arriscadas, malucas, potencialmente destrutivas. Mas você precisa permitir-se ousar.

Um dia, não haverá mais tempo. Um dia, não haverá mais condições de fazer algumas coisas. E mesmo que, objetivamente, haja tudo isso, com o tempo as coisas deixam de ter o significado que antes tinham.

Muita gente desenvolve neuroses e recalques (em especial, de ordem moralista) inteiramente baseados nas experiências não aproveitadas. “Não vivi, então, como pode aquele garoto desgraçado estar vivendo?” - eis a lógica do chato moralista.

NÃO PRENDA SUA MENTE EM UM LOOP

Uma das coisas mais terríveis da cabeça humana é que ela às vezes entra em “looping infinito”, como um programa de computador mal escrito que fica preso executando a mesma tarefa milhares de vezes. E aí é preciso forçar uma parada do sistema (e se fosse antigamente, tinha que usar CTRL+ALT+DEL e reiniciar o DOS).

A mente humana tem uma tendência natural a fazer aquilo que ela já está segura de poder fazer, e aí entramos muitas vezes em espirais de acomodação, falsa segurança e sentimento de aprisionamento.

É o caso do sujeito que todo dia vai dormir tarde, acorda zozinho, vai trabalhar “todo errado”, sabe que está se destruindo mas não consegue sair disso.

Muita gente sofre, fracassa, engorda, adocece e desperdiça a vida presa no loop.

Relacionamentos podem entrar em looping infinito.

Digamos que você costume pensar sobre algum assunto enquanto viaja de ônibus. Talvez fique fantasiando uma história que gostaria de viver. Muitas pessoas fazem isso. O problema é que, se as cenas imaginadas começam a repetir-se todos os dias, elas deixam de dar prazer ao imaginador e começam a deixá-lo ansioso.

Seu relacionamento tem brigas sempre pelos mesmos assuntos, que jamais são solucionados? Vocês dois estão com as cabeças congeladas no tempo, loopando.

A solução: CTRL+ALT+DEL. É preciso sempre estar vigilante, e sempre pronto a reinicializar o sistema quando ele fica irremediavelmente preso a ideias fixas. Force-se a fechar a janela do programa defeituoso.

OS PERIGOS DO EGO

Nossa cabeça é parecida com um gabinete de deputado: tem o ego, e um monte de puxa-sacos na volta, prontos a repetir e aplaudir qualquer asneira que ele diga.

Então, quando nos sentimos muito inferiores, fracos, não faltam vozes internas para nos dizer que somos mesmo uns cururus, uns pangarés. Da mesma forma, quando achamos que somos grande coisa não faltam vozes dentro da cabeça para aplaudir e bajular o próprio ego. E aí fica-se míope, ou cego.

CHOQUES DE REALIDADE

O grande mal do autodimensionamento errado é o eventual choque da realidade.

É o caso do artista que acostuma-se com a ideia de que é famoso, que é a coisa mais importante do mundo e, ao ser tratado como ser humano normal, surta.

Ou o sujeito que ganha algum dinheiro, e já se acha o Roberto Justus, um “homem (ou mulher) de ação”, personagem de algum livro tipo “Pai Rico, Pai Pobre”. Aí, um dia, ele entra na casa de alguém que tem alguma coisa mais bonita ou um luxo mais luxuoso e, ao invés de aproveitar e curtir a festa para a qual foi convidado, acaba ficando com cara de bundão, tentando achar “furos” na perfeição da vida do outro para manter, diante de si mesmo, o papel de maioral.

O sujeito que, ao contrário, se acha um bosta, caso alimente-se de sua própria ladainha, vai se autossabotar toda vez que enxergar qualquer luz no fim do túnel.

Uma autoimagem enganosa, para cima ou para baixo, sempre te limita.

VIVA SUAS ESCOLHAS PRA VALER

Uma boa parte da infelicidade, do fracasso e das atitudes escrotas que a gente acaba criando na vida é fruto da ilusão de que não precisamos fazer escolhas. Eu vou magoar vocês, mas é isso: é impossível ter, ver, viver e aproveitar tudo.

Há muitas coisas na vida que excluem outras, necessariamente.

Se você entra vacilando em uma estrada da vida, tentando manter um pé em outra estrada ou pensando o tempo todo se não deveria ter feito diferente, você só vai tropeçar. Vai cair entre as estradas, no canteiro, esquecido.

(...)

Você casou. Então, assuma que isso representa uma renúncia à vida de solteiro. Iludir-se acaba em traição, divórcio, crianças complexadas, etc.

Se você escolheu uma carreira por causa do dinheiro, você abriu mão de algum sonho. Faça-o conscientemente. Não viva um “provisório permanente”.

Estar com um pé em cada barco só serve para molhar a bunda.

Quando eu escrevo isso, espero que ninguém aí pense que sou pretensioso, ou metido a sábio: é que eu SEMPRE fui muito indeciso, demorei 30 anos para aprender o valor da decisão e minha vida só começou a funcionar depois disso.

Aliás, para “funcionar” demorou mais. O resultado imediato foi a libertação da ilusão de que não precisamos fazer escolhas. Pense antes de decidir. Depois, viva o que decidiu. Mesmo que a decisão seja mudar uma decisão anterior.

Viver dúbio é viver mal. Estou aqui tentando poupá-los de muitas frustrações.

Sun Tzu, em seu livro “A Arte da Guerra” (há 20 séculos) dizia que, chegando ao campo de batalha, era preciso “queimar os barcos e quebrar as panelas”, ou seja, afastar a tentação de um recuo, deixar só um caminho: avançar e lutar.

“Não ir para trás, nem para pegar impulso!”, diz o grande Clóvis de Barros.

O PODEROSO BOTÃO DO “FODA-SE”

A gente aprende muita coisa com o Youtube e as novas celebridades da internet. Sério.

Aprendi muito vendo o filme (ou show gravado, melhor dizendo) “Minha vida não faz sentido”, estrelando a primeira celebridade do Youtube brasileiro, o polêmico e crepusculesco Felipe Neto.

Ele corajosamente escolheu viver de arte. Por quê? Porque o Felipe Neto adolescente não era um panaca como eu fui na adolescência. Por outro lado, não fosse isso, eu não poderia falar com tanta propriedade sobre a panaquice. Enfim.

Felipe Neto não hesitou nem buscou uma vida meia-boca. Ele acreditou que seria um artista e ele construiu isso com estudo, dedicação e estratégia.

E ele fracassou. Fracassou inúmeras vezes.

No vídeo, a solução apresentada para o fracasso é o botão do “Foda-se”, a ser apertado sempre que tentamos fazer algo em que acreditamos profundamente e não dá certo: o negócio é tentar novamente sem medo. Reunir o aprendizado e ir à luta.

Felipe Neto, claro, ficou rico e famoso. Vive uma vida inacessível a covardes indecisos – como eu assumidamente era, até resolver não ser mais.

Para vocês verem que o Youtube não é só bobagem, é inspiração também.

TENTAR NÃO BASTA

Sabe aquela máxima, “a intenção é o que conta”?

E sabe aquele clima que a gente vive na escolinha quando é criança, onde cada um realiza seus trabalhos com seu próprio grau de qualidade, e no final a professora premia todo mundo pelo esforço?

Pois bem. Isso é só na escolinha.

Na vida real, pouco importa a intenção, pouco importa o esforço. Só o que importa é o resultado.

Concurso público, vestibular, etc. Não interessa quem estudou mais ou menos, quem “merecia” mais ou menos. Vai entrar quem tirar a nota mais alta.

O pai desempregado: não basta que ele ande por todo o Centro atrás de emprego e que seja sincero na tentativa – se ele não conseguir um, os filhos passam fome.

“Uns nascem mais inteligentes”, dirão alguns. Se você não é um gênio, estude mais. A vida não é justa. Acostume-se. Se o seu jardim cria mais inço do que o do seu vizinho, você vai ter mesmo que capinar mais seguidamente. É a vida.

O mesmo vale para o rendimento no trabalho, no estudo, no convívio, em tudo.

Teus amigos, familiares, os mais próximos dos amigos, até podem ter a visão do teu esforço e das intenções - com as desculpas, atenuantes e “porquês” - mas todo o universo ao teu redor trabalha apenas com os teus resultados.

A realidade não está nem aí para desculpas, nem “se”, nem “quase” quando algo não é realizado. Ela cobra que se realize, e ponto.

O UNIVERSO NÃO TEM PENA

O universo não tem pena de ninguém. Frase repetitiva? Decore-a!

Você pode acreditar em Deus ou em alguma outra força cósmica lá no céu nos observando. Não quero te dar nenhuma definição geral sobre este sujeito. Mas uma coisa eu sei: ele não tem a menor paciência para gente chorona.

A maioria das pessoas lida com a frustração desenvolvendo a autopiedade.

Autopiedade é apenas uma ânsia irracional de que as lamúrias sejam ouvidas em algum canto do universo, por algum arquiteto bondoso dos acontecimentos, e que ele providencie uma compensação para aquele fato negativo.

“Coitadinho, ele só se fode. Vou dar um ossinho para ele ficar alegre.”

Aceite que ninguém vai te compensar por nada nem ter pena de ti. Só a tua mãe te dá um doce quando te vê chorando. A vida, não.

(...)

Aliás, às vezes, sinto percebo que os adeptos da autopiedade saem de uma desgraça para entrar em outra, numa espiral de derrota e desgraceira sem fim.

Os ateus me darão uma explicação psicológica, dirão que o prazer masoquista da autocomiseração leva à autossabotagem. Talvez tenham razão. Não importa.

A autopiedade não vai te fazer bem algum.

Ninguém vai pegar a tua mão e dizer “puxa, coitadinho, me desculpe e venha aqui que eu vou te dar um chocolate quente”. Não.

Se você se encolher, se for dobrando as costas e ficando em posição fetal diante

da vida, vai acabar virado de bunda para cima. E sem calças. Adivinhe só o que a vida, esse monstro pervertido, aproveitará para te dar um “créu”.

Nunca encolha-se.

Quando a vida dá um tapa na nossa cara o negócio é levantar, fechar a mão e quebrar o nariz dela para ela aprender. Porque o azar é assim: um folgado. Quando resolve que quer guerra, temos que mostrar a ele o que é fazer guerra pra valer!

É preciso ter uma vontade dura como aço e a certeza de que a vida só nos jogará pedras, então, temos que ser mais duros do que elas. E olhar sempre para a frente.

Grite “venha me pegar” para o destino toda vez que ele pensar que te assustou.

Se você for cair, se estiver mesmo “destinado” a sucumbir, a ser derrotado... então caia lutando.

Se o “destino” for te dar uma surra, pelo menos quebre os dentes do desgraçado no processo. Pelo menos assim você estará desenvolvendo a força necessária para, ali adiante, talvez levantar e encarar mais um round.

Se você estiver completamente ferrado, não tenha medo de começar do zero, de ter uma ideia totalmente maluca. Até os ratos lutam quando estão cercados!

OITO TÉCNICAS E MACETES

Eu não levo fé em livros que prometem “dez passos para o sucesso” ou que te convidam a aprender as “dez práticas das pessoas altamente foda”.

No entanto, acabei escrevendo uma lista mais ou menos coesa de práticas que vão te ajudar a viver melhor.

Não prometo trazer fórmulas mágicas: nenhuma força cósmica vai te premiar por segui-las.

Elas só tornam a vida mais viável.

1 - SEJA O CAPATAZ DO TEU “EU” IRRESPONSÁVEL

Ninguém vai a lugar algum sem uma certa ordenação de comportamento. Sem uma constância de ação em um sentido.

A maioria das pessoas busca este tipo de “norte” em uma entidade externa a si: na religião, em algum guru de autoajuda, em um personal-qualquer-coisa.

Mas tu podes ser o legislador e o policial da tua própria vida.

RACIONALIZAR PODE NÃO SER BOM

O grande problema do esforço continuado é a racionalização de sua execução no dia a dia. Por exemplo, quando adotamos uma dieta, vem a tentação de repensar todos os dias a necessidade de segui-la. Você começa a pensar que tem uma margem de calorias que poderia consumir a mais, ou algo assim, e já sai da dieta.

Quem nunca comprou aquela esteira ergométrica, prometendo caminhar meia hora por dia, para dali a alguns dias permitir-se “uma folguinha”, terminando por transformar o aparelho em um cabide no meio da sala?

O EU QUE ME SABOTA

Todos nós temos, dentro do cérebro, dois “eus”. Um deles é sério e responsável, usando calça social e camisa de botões, focado em objetivos, disciplina e força de vontade. O outro é um moleque sedentário e mimado que odeia ser contrariado.

O primeiro tem que baixar regras que o segundo vai cumprir, não por convicção e sim porque são regras, e são sagradas. Soldado não pensa: cumpre.

Escolha seu melhor momento, e estabeleça as regras para o dia a dia. E depois, cumpra-as sem repensá-las em momento algum. Cumpra como se fossem as ordens de outra pessoa: de um professor, de um comandante, de um guru.

Não pense. Só cumpra. Não mude nada. Não permita-se mudar.

UM EXEMPLO PRÁTICO DESTE CONCEITO

Certa vez, resolvi que para finalizar meus livros eu deveria dedicar pelo menos meia hora por dia a escrever. Mesmo que eu não tenha inspiração alguma, eu abro o editor de texto e dedico aquela meia hora. Porque não me permito nem pensar na irracionalidade deste gesto: é uma regra imutável, que eu mesmo inventei, mas não posso de forma alguma desinventar.

Porque um dia posso estar cansado, ou meio deprimido, ou achando que o trabalho já está bem adiantado e, ao racionalizar isso, sei que vou fraquejar. E assim começa a desistência.

O mesmo vale para o dinheiro: se você é um comprador impulsivo, imponha-se “mesadas” semanais, bote aquela quantia na carteira e deixe o cartão em casa.

Se você come demais, passe a servir pratos com a quantidade de comida que julga correta e não se dê o direito de voltar a servir-se naquela refeição.

Crie seu próprio sistema, suas próprias leis na busca dos objetivos que te são importantes. E depois siga-as sem nenhum debate democrático consigo mesmo, porque o “eu” relapso vai tentar te enrolar.

2 - ESTABELEÇA PREÇOS-LIMITE

Esta é uma dica fundamentalmente sobre consumo de bens em geral. Você precisa colocar limites nos preços que está disposto a pagar. Cada tipo de coisa tem uma faixa de preço, e é preciso estar sempre de olho aberto para violações desta faixa.

ECONOMIZAR É COMPRAR BEM

Certa vez, minha esposa comprou um remédio de desentupir o nariz. Comprou um, de marca nova, que custava A METADE do preço normal do produto. Beleza. Só que o tal remédio não funcionava. E tivemos que gastar comprando outro, eficiente.

Não há milagre no mundo do consumo. Se fosse possível construir uma coisa com metade do valor que normalmente custa, todo mundo já estaria vendendo por aquele valor, tentando superar a concorrência.

Então, se você compra baseado só no preço baixo, acaba gastando mais.

O CONCEITO DE PREÇO-LIMITE

É preciso estabelecer limites máximos para cada coisa. Se um tipo de produto tem que custar até um determinado valor, eu não posso gastar mais naquilo. Mesmo que eu tenha muito dinheiro na conta, eu tenho que respeitar o limite.

Uma coisa tem que custar algo entre o valor mínimo para ser bom, e o máximo para que não se torne esdruxulamente caro.

E este é um critério pétreo. Sagrado. “Imexível”, diria Fernando Collor.

Querem um exemplo? Vamos comprar um par de tênis!

Existem calçados confortáveis e perfeitamente bons sendo vendidos a 100 reais. Digamos que eu estabeleça como preço mínimo os 80 reais e considere que tudo abaixo disso é provavelmente porcaria. Pois bem. Eu vou estabelecer que o máximo pagável por um par de tênis seja de 300 reais. Danem-se as grifes.

Então, eu chego a uma loja e encontro um Nike Super Ultra Power Monster sei-lá-o-que, que custaria 2 mil reais, sendo vendido pela metade. Eu tenho dez mil na conta, estou folgado no dinheiro. A loja, ainda por cima, me oferece parcelamento. Eu compro este super tênis? A resposta é: NÃO! Simplesmente porque estabeleci que não pago mil... MIL REAIS... num par de tênis! O “eu responsável” colocou um preço-limite para este tipo de item. E ele é imexível.

AFINAL, PELO QUÊ VOCÊ ESTÁ PAGANDO?

No limite superior da faixa normal de valores para um tipo de produto, temos aquelas coisas que custam caro. Mas afinal, o que eu estou pagando?

Peguemos, por exemplo, automóveis. Meu carro, enquanto escrevo este texto, é um VW Voyage, custando em torno de trinta e cinco mil reais. Ele tem um bom motor, cinco lugares, quatro rodas, aparelhagem de som com Bluetooth, etc.

Existem carros com os mesmos recursos que custam entre 30 e 40 mil. Talvez possamos levar o preço para os 45 mil, porque eu poderia optar por uma versão com motor mais potente.

Então, sendo muito flexíveis, digamos que um carro com todos estes confortos possa custar até 50 mil, por ter um acabamento superior ou mais espaço interno.

No entanto, se formos a uma loja encontraremos sedãs com o mesmo espaço interno, potência e recursos, custando 100 mil reais.

Alguém compra estes carros. A indústria não os faria se não vendessem.

Eu não estou te condenando por comprar um carro de 100 mil reais. Mas eu quero fazer uma pergunta: o que é que você está pagando?

Na verdade, você deveria fazer essa pergunta.

É racional pagar o triplo do valor que eu paguei para ter basicamente o mesmo carro? Ou para ter um carro com uns poucos recursos a mais que, com muito esforço, poderíamos dizer que encareceriam um automóvel até os 60 mil?

Em muitos casos estamos pagando algo imaterial. Um modelo de luxo pode até não oferecer muito mais carro do que o modelo popular, mas confere status.

Roupas vagabundas de marca são assim. Alguns restaurantes, cuja comida é perfeitamente ordinária mas que têm nomes famosos, idem. É um “valor simbólico” absolutamente vazio que acabamos convencidos a pagar.

Compre as coisas que te atendem. Roupas que te caiam bem, carros que te levem aonde quer chegar. Não pague apenas para ganhar olhares invejosos.

O preço-limite fica lá, no limite entre o valor que te garante um produto realmente melhor, e aquele em que pagamos etiqueta, marca, hype.

É o limite entre o pragmatismo técnico e a pura babaquice.

3 - DECIDA DE FORMA MADURA

Se você faz algo ilícito ou errado, tem que estar pronto para ser pego. O caso é que fazer as coisas certas também é arriscado. Tudo é. Não arriscar é não viver.

E todo risco tem uma chance de produzir alguma consequência ruim. Nem que seja a simples frustração de não ver cumprida a consequência boa.

Não importa qual a intenção envolvida ou o grau de justiça, se tu decides fazer a coisa, tem que estar consciente e pronto para lidar com o que virá depois.

Desenvolver esta noção e olhar friamente para as coisas é a melhor maneira de fazer boas escolhas entre o “fazer” e o “não fazer”, e ameniza tanto a euforia idiota diante de algum sucesso (que pode te levar a trocar os pés pelas mãos), como a frustração com o possível insucesso.

POR EXEMPLO, O CONSUMISMO

Hoje a sociedade avalia e hierarquiza as pessoas por seus padrões de consumo. Quem consome mais, é mais. Usar as roupas “certas”, postar na web fotos de viagens a lugares, ter um carro Tal.

Se você discorda desse sistema, pode optar pelo não enquadramento nele. Seu bolso ficará mais cheio, e você poderá ser mais autêntico. Mas há um preço: não surgirão convites para certas festas, e você não participará de alguns círculos sociais.

É injusto? É cruel? Pode ser. O mundo não é justo.

A questão é que você tem que escolher sabendo o que ganhará e o que perderá.

Se você faz ABSOLUTA questão de ser considerado, visto e comentado como exemplo de “sucesso” pelos parâmetros de uma sociedade consumista como a atual, talvez a ideia de ficar “fora do esquema” não pareça tão boa. Mas medir isso cabe a você. Ninguém poderá ser culpado por essa escolha.

Neste exemplo, a pior coisa que se pode fazer é declarar guerra ao consumismo, mas ficar triste e reclamando porque “a sociedade não me entende”, “não me aceita”.

Você sabia que isso ia acontecer! Não importa que os valores da manda sejam ilusórios. As regras do jogo são essas, e a gente joga sabendo.

Se você opta por fazer parte da manada consumista, se opta por estar dentro daquele jogo, não pode dar uma de João-Sem-Braço e fingir que não sabia no que estava me metendo.

Com tudo é assim: vai começar um relacionamento? Mudar de emprego? Mudar de bairro? Renovar totalmente o visual? Declarar-se seguidor de alguma filosofia ou religião? Observe objetivamente os desdobramentos disso e meça o que você aceita ou não aceita viver como consequência de cada escolha.

A essência toda deste ensinamento é, total e precisamente, essa: conheça as regras do jogo (reais, não as que consideraríamos ideais), e faça suas apostas calculando prós e contras sem iludir-se que as coisas são o que não são.

Ficar lamentando que as coisas não sejam como elas não são só vai te trazer tristeza. Você pode mudá-las, mas jamais fazer escolhas irrealistas ou lamentar a realidade.

4 - HABITE UM ESPAÇO HABITÁVEL

Nem tudo na vida é completamente lógico. Algumas coisas são subjetivas, são “feitas de vento”, mas definem se teremos ou não sucesso na vida. O cuidado com os ambientes é uma dessas coisas, porque ela molda o teu humor. Estou falando sério.

Em uma certa época, eu me sentia - sem motivo algum – meio estranho dentro da minha casa, e não conseguia me concentrar. Um dia, resolvi pintar as paredes da sala – que eram de um azul escuro esquisito – e tudo mudou. Por quê? Eu na verdade não sei. Mas de alguma forma as cores me deprimiam.

Eu tenho livros. Muitos livros. E coleções antigas de revistas em quadrinhos. Por anos, simplesmente não tive espaço para tirar essas coisas de dentro das caixas onde guardei quando saí da casa dos meus pais. Um dia, finalmente me vi em uma casa com tamanho decente e espaço na sala, e fiz uma bonita estante. Este detalhe mudou de forma radical minha relação com a casa e meu humor dentro dela.

Se você não tiver um ambiente legal, que traga energia, inspiração e não ajude sua cabeça a ficar numa boa, isso terá efeitos práticos na vida real, objetiva.

Então, não é capricho nem bobagem modificar ambientes que não parecem certos, que causam aquele incômodo no canto da visão. Se a tua sala no trabalho te deprime, fale com o chefe e faça uma pequena decoração própria nesse espaço.

Se tu sentes que gostaria de plantar flores em casa, plante.

Sentir-se bem em uma casa depende de pendurarmos nossos quadros nela. De darmos nossa cara a ela. De fazermos dela um espaço próprio, customizado.

5 - COMO SER “FITNESS”

Eu não vou dizer para você virar um rato de academia. Nem para ficar bombado, com o corpo de alguma dessas celebridades marombosas. Não.

Mas você precisa se mexer.

Em primeiro lugar, porque a prática de atividades físicas libera um monte de substâncias bizarras que nos deixam mais felizes. Os gregos tinham razão ao dizer que uma mente sã existe em um corpo sã.

E o que é um corpo saudável? Bem, se você nasceu com alguma doença grave, é claro que não poderá se enquadrar em um padrão atlético do corpo perfeito. Se você tem propensão a engordar, idem. Ou se tem dificuldades para criar musculatura.

Esqueça o padrão de “corpo perfeito” das revistas e os números de desempenho atlético. Pare de se comparar aos outros. Compare-se a si mesmo. Cada um tem que ser o mais saudável que puder ser dentro da sua própria natureza. Ponto.

(...)

Ter uma prática física é importante por quatro motivos. Um deles é a saúde. O outro é a aparência. O outro é o humor. E o último é que para ter uma rotina de exercícios, você precisará criar disciplina. E uma vez adquirida, ela será importante em muitas outras áreas.

Faça algo que você goste de fazer. Não pise.

6 - APRENDA A RELAXAR

As pessoas confundem relaxamento com a simples ausência da obrigação profissional de se fazer alguma coisa. Não tem nada a ver.

Além do trabalho e do estudo, cada vez mais acabamos desenvolvendo várias atividades que não são nada relaxantes como forma de matar o tempo quando não se está fazendo nada obrigatório ou útil.

Eu tenho minha própria história neste sentido.

Por muitos anos, atualizei freneticamente um blog, sem nenhum critério sobre o que seria escrito. E quando não estava no blog, ficava nas redes sociais, discutindo tudo, respondendo tudo, me envolvendo em tudo.

Para sair da frente da tela, encontrava coisas para fazer pela casa, coisas para consertar, para construir, coisas que nem precisavam ser mudadas mas eu mudava.

Enfim. Eu não estava trabalhando naquele horário. Nem estudando. Mas com certeza não estava relaxando. Não eram experiências prazerosas e sim coisas que eu ia criando para ocupar o tempo.

É que, quando se trabalha e estuda demais, a mente entre em “looping infinito” na busca por coisas que mantenham o ritmo. E aí o sujeito começa a não relaxar.

Aliás, coisas inúteis como redes sociais ou séries também têm esse efeito.

A vítima dessa síndrome não tem paciência para livros, para conversas amenas ou para tomar um chimarrão na janela olhando a rua. Ela pode até forçar-se a “relaxar” e a “fazer nada”, mas isso não adianta nada se a cabeça segue a mil.

Em parte, ficamos presos neste estado lamentável porque somos educados, condicionados e todo dia lembrados de que devemos ter mais, consumir mais, trabalhar mais, fazer mais, viver isso ou aquilo...

E também, em parte caímos nessa armadilha mental porque temos farta oferta de estímulos visuais e sonoros intensos, que funcionam como uma droga.

Então, acabamos incapazes de desacelerar.

COMO FICAR DE BOAS NESSES CASOS

A primeira coisa a fazer é uma análise muito objetiva da vida. Eu tenho tudo o que gostaria de ter? O que eu quero alcançar? Uma vez vencida esta etapa, é preciso pensar, racionalmente, o que é preciso para atingir esse resultado.

Depois disso, vem a parte mais trabalhosa: saber quando já fizemos o suficiente.

Sim. Ao contrário do que os gurus do sucesso nos dizem, acomodar-se, ficar feliz com o que se tem, viver a realidade efetiva dos nossos dias, é importante. O dia de hoje não pode ser apenas um sofrido degrau para uma felicidade que só existe na minha visão (muitas vezes irreal) de futuro.

Outro dia, eu conversava com um amigo que ganha quase o dobro do meu salário. Ele vive muito nervoso, porque tem planos muito grandiosos e sempre sente que não faz o suficiente para realizá-los. Notei seu espanto quando disse que, se eu morresse hoje sendo o que sou e tendo o que tenho, já estaria satisfeito.

E de fato: embora eu tenha desejos e planos como todo mundo, meu projeto de ser feliz e sentir-me bem comigo mesmo não está no futuro: ele está em qualquer espaço de tempo que eu encontre para curtir o que sou e tenho hoje.

Tenho dois filhos, casa, carro, um bom emprego. Para manter o que tenho, preciso trabalhar das oito da manhã até o final de tarde. Se eu quiser mais do que isso, terei que estudar. Digamos que eu estude uma hora por dia.

Uma vez que eu tenha saído do serviço, e tenha concluído meu tempo de leituras diárias, eu não tenho por quê permanecer com a cabeça focada, hiperativa.

Uma parte da minha cabeça vai me dizer que eu poderia estar fazendo mais. E uma parte dela me pedirá estímulos visuais e sonoros intensos. Devo solenemente ignorá-las. Deixar o celular em um canto, esquecer ambições e ansiedades, tirar as máscaras sociais. Apenas esvaziar a cabeça.

ENJOY THE SILENCE

Em algum momento de cada dia, é preciso estar a sós consigo mesmo. E se for para ter companhia, que seja uma companhia agradável. Que a conversa não seja sobre problemas, desgraças, negócios. Que não seja um debate também.

Não vale “relaxar” navegando nas redes sociais ou fazendo maratona de séries. Sua cabeça precisa de descanso. Não vá entorpecê-la com eletrônicos. O excesso de barulho mental nos impede de ouvir a nós mesmos.

E viva REALMENTE este momento sem almejar nada dele. Sem tentar inseri-lo em uma lógica de vida. Sem julgar a si mesmo. Sem passado e sem amanhã.

Aproveite o silêncio.

7 - CULTIVE O FOCO COMO HÁBITO

Estar focado é bem diferente de estar tenso. Anote isso.

Só porque você está sentindo uma carga monstruosa de estresse, só porque está realizando um monte de coisas importantes ao mesmo tempo, isso não significa que você está em alto estado de foco e concentração.

Na verdade, o excesso de tarefas e estímulos à mente ACABA com a possibilidade de termos foco em qualquer coisa.

Faça um exercício: tente assistir a um filme SEM pegar o celular, SEM folhear livros e SEM deixar a mente divagar por planetas inimagináveis.

A maioria das pessoas, hoje em dia, não consegue fazer isso.

O excesso de informação, barulho, possibilidades, tarefas e distrações faz com que, cada vez mais, as pessoas não “estejam” naquilo que estão fazendo. É por isso que estudantes formam-se sem realmente entender o que estudaram, profissionais fazem um trabalho absolutamente porco, e todos nós acabamos, ao final de um dia CHEIO de atividades, não conseguindo lembrar direito do que fizemos hoje.

Cultive o foco. Se você vai conversar com uma pessoa, ou brincar com uma criança, ou fazer qualquer coisa, bote o celular no bolso. Se vai ler um livro, desligue a TV. Em uma refeição, você pode até deixar um vídeo passando, para assistir enquanto come. Mas saia das redes sociais. Não coma teclando e discutindo.

Foque no que você está fazendo agora. Depois faça outra coisa, também com foco. Isso vai virar um hábito. Uma forma de vida.

8 - NÃO DEPENDA DA MANADA

Você não consegue ver “magia” nas músicas mais populares do momento? Não adere a nenhuma das ideologias da moda? Acha as tendências amplamente aceitas absurdas? Isso te faz sentir diferente, inadequado, deslocado? Isso é normal.

Somos animais sociais, com desejo natural de pertencimento ao grande grupo.

Além disso, nossa sociedade midiaticizada tenta impor padrões de gosto e pensamento (porque, se mais gente gostar da mesma coisa, aquela coisa vende mais).

O caso é que não precisamos depender da manada.

A maioria nem sempre tem razão. E a inadequação individual à massa quase nunca é sinal de problema. Ultimamente, na verdade, tem sido até sinal de esclarecimento. O mundo caminha para uma “Idiocracia”, como no filme.

Ao longo da História, há inúmeros exemplos de povos inteiros defendendo uma ideia errada em contraposição a uma meia dúzia de “malucos” que, no fim das contas, estavam com toda razão.

E quer saber o que mais?

Na maior parte dos casos, é inútil armar-se com uma verdade racional e sair por aí, a tentar brigar contra os moinhos de vento da imbecilidade coletiva. É dar murro em ponta de faca. Aceite a idiotice coletiva e viva sua vida.

Você pode escolher, inclusive, estar no MEIO da manada, conviver numa boa e até ter ideias e gostos que coincidam com os dela. Mas não pode estar PRESO a ela. Não pode DEPENDER dela como fonte de validação para a tua vida.

PESSOAS ESTRANHAS E COMO VIVER COM ELAS

Não estamos sozinhos no mundo. Assim como a Lua interfere nas marés, também as pessoas ao nosso redor agitam as águas do nosso planetinha pessoal.

Então, saber interpretar os outros é essencial. Conviver é essencial. Saber mandar para o raio que o parta é também essencial.

Até porque não temos escolha. O mundo é como um avião: a gente nunca escolhe quem vai embarcar junto ou não.

ESTAMOS CERCADOS DE GÊNIOS

Em algum momento, você pensará: “sou genial, insuperável, o the best”.

Quando nós, gente com estudo e leitora, cruzamos com gente simples, rústica, semianalfabeta, bate aquela tentação forte de tratá-las como crianças.

O problema é que boa parte do que existe para ser aprendido, não será ensinado nas escolas. Pessoas muito “tontas” do ponto de vista acadêmico podem saber infinitamente mais sobre muitos assuntos do que um doutor multigraduado.

Não bastando a genialidade não-escolar das pessoas simples, temos ainda todo um mundo de gente estudando aí fora, pesquisando, correndo atrás.

Então, nunca podemos nos considerar gênios ou sábios em assunto algum. Porque alguém sabe mais. E mesmo que ninguém saiba mais sobre aquele assunto, se ficarmos muito autoconfiantes paramos de evoluir e alguém nos ultrapassará.

Você pode e deve ter consciência da própria capacidade, deve valorizar-se e deve buscar a melhoria constante. Mas nunca... NUNCA baixe a guarda, ou menospreze ninguém.

Em algum momento haverá alguém lá fora que te deixará no chinelo.

ESTAMOS CERCADOS DE IDIOTAS

Há alguns anos, minha esposa resolveu aprender a dirigir. Saímos com nosso carro, ela ao volante, e já na saída do condomínio, ficamos frente a frente com um outro automóvel. Eu disse a ela:

- Bebê (eu a chamo de “bebê”), pare aqui e espere ele passar pelo portão.
- Mas eu tenho a preferência!
- Ele não vai parar, e vocês vão bater.
- Fábio, claro que ele vai parar! Ele está me vendo!

E isso só não resultou em um acidente porque ela realmente parou o carro. Perdemos uns dez segundos ali, e talvez tenhamos desperdiçado sem motivo algum aqueles dez segundos. Poderíamos ter escolhido NÃO perder esse tempo, mas para isso arriscaríamos ser vitimados por um mega acidente.

Temos que pensar sempre assim.

Em todo momento, em toda ação que envolva outras pessoas, do outro lado da linha pode estar um idiota. Ele existem em enorme proporção. É inexplicável.

O filósofo Luiz Felipe Pondé dizia que “Somos vítimas do enorme número de idiotas que existem no mundo; ruim com eles, pior sem eles”, e ele tem razão.

ESTAMOS CERCADOS DE ESPERTOS

Uma das maiores burrices que fazemos, por falta de conhecimento sobre a natureza humana, é tentar impingir uma malandragem juvenil esperando que os adultos, otários, não percebam. Depois de adultos, alguns de nós seguem tentando perpetrar malandricas, como se estivéssemos cercados de trouxas.

Bom. Sabe aquele trabalho de aula que você copiou inteiro da Internet? Pois bem. Sua professora pode ter cara de panaca, e é normal que os jovens pensem que os mais velhos ainda estejam vivendo na era pré-digital. Mas isso é uma ilusão.

O adulto de hoje foi o adolescente e a criança de ontem. Tudo o que pudermos pensar em termos de “esperteza”, alguém já pensou antes. Ou vai pensar.

Claro que nem sempre seremos um livro aberto. Damos e daremos cambalacho aqui ou ali, até para seguir a vida sem um conflito.

O importante, ao fazer algo desonesto, é ter duas coisas em mente:

1 – Você está assumindo um risco. Não é injusto se te pegarem, e é preciso saber lidar numa boa quando o tiro sai pela culatra. Não revolte-se com isso.

2 – Racionalize a ideia de ser pego e no que vai perder se isso acontecer. Se o ganho com a malandragem não valer a pena, não cometa-a. Simples assim.

É preciso ser “muito homem” (mesmo sendo mulher) para assumir que se fez uma trambolagem, mas é burrice fazer sem estar pronto para se dar mal. E nada é mais patético do que ser pego e ficar sem chão porque não pensou na possibilidade.

ESTAMOS CERCADOS DE PSICOPATAS

Imagine uma disputa, por exemplo, entre colegas de trabalho. Todos querem a promoção para um cargo de chefia, uma só vaga. É perfeitamente compreensível que você faça de tudo para ganhar a posição, e que não apenas construa sua estratégia, mas também tente antecipar e desmontar as estratégias dos outros.

E não há nada de errado com isso. Pessoas NORMAIS, quando em situações que exigem competição, competem. Um de vocês vai vencer, e os demais simplesmente continuarão nos empregos que já tinham.

Agora, imagine que, por total falta de senso ético, um dos competidores resolva armar um esquema para conseguir a demissão dos rivais. Esta pessoa que não se importaria em ver o ex-colega passando necessidade, seus filhos chorando sem Natal, a geladeira vazia, as contas vencidas... esta pessoa é o psicopata.

Aqui, temos uma situação totalmente diferente: no primeiro caso, falávamos de uma vitória na qual eu quero obter algo, e quem não obtiver apenas continuará sua vida. No segundo, falamos de realmente destruir, afundar, arruinar os outros.

Há montes de PSICOPATAS por aí. Pessoas que andam como nós, vivem como nós, mas são monstros em potencial, porque não têm limite nem empatia.

Jamais confie nos limites que você impõe a si mesmo como sendo os limites que os outros respeitarão. Há muita gente disposta a tudo por aí.

QUEM TE AMA, TEM O POTENCIAL PARA TE ATRAPALHAR

Pode parecer pura paranoia minha mas, ao longo da vida, fui percebendo que a maior parte das pessoas, mesmo sem saber, acaba torcendo contra o teu sucesso ou então atrapalhando-o por pura falta de entendimento.

É assim: tu decides fazer alguma coisa da vida. Ir estudar alguma coisa incomum em uma faculdade que fica longe, lançando-se a uma “aventura” que tem tudo para resultar em uma vida de sucesso.

Alguns amigos ficarão com medo que você se estrepe. Outros, parecerão preocupados porque, no fundo, têm medo que você tenha sucesso. Pensam “ficarei para trás?”, em uma competição idiota do tipo “quem de nós estará mais feliz e ganhando mais aos 30 ou 40 anos de idade?”

Mesmo adultos ficam olhando torto quando aquele colega de serviço tem a chance de deslanchar e ir para uma posição melhor. E eu nem estou falando de gente que te odeia: os que te amam, mesmo sem querer, pensam assim.

MOVER-SE É DESTRUIR MUNDINHOS

Acontece que todos nós significamos alguma coisa nas vidas daqueles que nos rodeiam. Aquele teu primo, ou o teu vizinho, eles olham para ti e medem a si mesmos a partir do que veem. Quando tu consegues uma casa em um bairro melhor, por exemplo, aquela pessoa tem a noção da própria imobilidade.

Além da comparação há a questão do “mundo ao redor” das pessoas, do qual você é uma parte. E se uma parte se move, o mundinho não é mais o mesmo.

Imagine que as pessoas são prédios em uma cidade, todos com paredes grudadas uns nos outros. Em um determinado momento, um desses prédios resolve mover-se de lugar. É natural que ele saia arranhando o cimento dos prédios vizinhos. Essa é, mais ou menos, a relação que as pessoas que nos amam têm com as decisões que tomamos e que trazem mudanças.

No fim, os amigos de boa vontade que só estão apreensivos acabam fazendo exatamente o mesmo papel: te atrapalham.

É preciso ouvir a voz interior que cada um tem e pesar as coisas racionalmente.

Conselhos são úteis, mas procure buscá-los em fontes confiáveis, ou seja, em pessoas que realmente te entendem e torcem por ti, de forma incondicional.

Normalmente, esta lista resume-se aos pais (nem sempre), irmãos (não todos), e amigos muito próximos (quase nenhum). Mesmo esse pessoal costuma ser perigoso, porque os pais sempre temem pelo futuro dos filhos, e os amigos podem deixar-se levar pela vontade de não te ver indo embora.

Pessoas do teu convívio que já alcançaram seu próprio sucesso e certamente terão histórias inspiradoras para contar são muito importantes nessa hora.

COMO NÃO SER MAL INTERPRETADO AO BRINCAR

Uma frase, uma piada, um gesto. Tudo será interpretado de uma forma específica dependendo da posição que eu ocupo no cenário.

Se eu tenho um carro velho e digo “hoje vou levar vocês, povão, para passear na limusine”, é bem provável que meus amigos achem engraçado. Mas se eu de fato for o dono de um carro novo e luxuoso, a mesma frase passa atestado de arrogância.

Exemplos não faltam.

Um churrasco. A carne está demorando a assar. Alguém grita, “ô assador, vou aí te dar umas porradas!” - se o assador for um segurança de boate e o provocador for o baixinho magrinho da turma, todo mundo vai dar risada. Se o caso for oposto, então a coisa já se complica. A ameaça, mesmo sendo fajuta, deixará o cara da churrasqueira em situação constrangedora, porque ele teria motivos reais para temer caso a ameaça fosse real. E aí ele se vê diminuído, lembrado de seu “lugar” na “hierarquia” que montamos no inconsciente, observando o tamanho físico dos dois.

O feioso que diz que vai “pegar todas” é um personagem divertido numa turma. Já o “pegador” que se diz “pegador” é apenas um babaca.

Essa regra vale para tudo: se você tem condições de cumprir uma ameaça feita como brincadeira, ela soará prepotente. Se você ressaltar, em uma piada, a riqueza, beleza ou inteligência que efetivamente possua, passará a imagem de exibido.

EXISTEM, SIM, PESSOAS-PROBLEMA

Todo mundo conhece alguém assim: o sujeito arruma um emprego e logo começa a ser perseguido pelo chefe, pelos colegas, etc. Daí ele arruma outro emprego e, supremo azar, aqui também sua personalidade suscita a hostilidade.

É que a pessoa é inteligente demais, boa demais, eficiente demais e causa medo aos chefes, que temem ser ofuscados, e aos colegas, que sentem-se diminuídos.

E o cara segue sua vida: terceiro, quarto emprego. Em todos os lugares a incompreensão, a perseguição. Ele só entra em empresas onde há este problema. Bom. Lamento muito dizer, mas é bem provável que o problema seja ELE MESMO.

Existem pessoas que causam discórdia onde entram. São personalidades doentias, mesmo quando bem escondidas debaixo de uma apresentação agradável. Essas pessoas se enxergam como vítimas. São mesmo: vítimas de si mesmas.

O legal é que assim como existem pessoas, existem organizações assim. Famílias. Grupos. Não encaixam em lugar algum. Não assimilam-se. São sempre o corpo estranho e terminam sentindo-se (ou sendo) “perseguidos”, sem jamais admitir que estão fazendo algo que cria essa animosidade.

Pessoas-problema não se esforçam em perceber os elementos que tornam a convivência em um ambiente possível. Querem que o mundo dobre-se a elas.

Pessoas-problemas dizem querer a paz, mas odeiam quando a alcançam. Seus fantasmas internos são barulhentos demais e ela precisa de muito ruído para abafá-los. Daí a necessidade da guerra constante.

EXISTEM PESSOAS MÁS

Tem um debate rolando sobre a maioria penal. Mas não vou entrar nele, porque este não é um livro sobre assuntos práticos de legislação.

Bom. Eu acredito em maldade “congenita”. Não por parte de um povo ou de um grupo, mas por parte de algumas pessoas. Só ela pode explicar por quê algumas pessoas são como são.

Eu conheci moleques que, ainda crianças, tinham alguma coisa demoníaca no olhar. Já vivi o suficiente para ver que tipo de gente essas crianças se tornaram. Não adianta. É como se a figura tivesse nascido com um neurônio torto dentro da cabeça, e predestinada a ser um merda, um causador de sofrimento para os outros.

Por isso eu acredito só parcialmente no papel da sociedade na formação de criminosos. O sujeito que rouba, ele pode até ser muito pobre, ter uma formação deficiente, essas coisas. Mas ninguém explica, com motivos sociais, o estupro.

Não é algo explicável à luz da sociologia. É uma degenerescência do ser.

Tem gente má no mundo. Fato. Gente que nasceu má, vai fazer maldades até morrer, e há muito pouco que eu ou você possamos fazer. O cara já saiu do útero com veneno nas veias. Não há como identificar com 100% de certeza esses indivíduos na infância, mas é preciso admitir que eles existem.

Isso não é muito “humano” de se dizer, eu sei. Mas quanto mais cedo você assumir esta verdade, menos sofrerá tentando consertar o inconsertável.

Apenas passe longe dessas figuras, que sua vida será bem melhor.

NÃO JOGUE ÁGUA NA CERVEJA

Vou contar mais uma das minhas histórias mas ela será curta, prometo.

Certa vez, fomos a um evento – não importa qual – com um grande número de parentes. E, ao final do evento, alguns começaram a organizar a ida do grupo todo a uma pastelaria, para que comêssemos alguma coisa (era noite).

Enquanto os adultos conversavam, as crianças reclamavam porque queriam comer logo. Perto do local do evento, havia uma barraquinha. Um dos parentes, sem saber dos planos sobre a pastelaria, foi até a barraca e comprou uns pastéis. Coisa barata, nada de extraordinário.

Então, contamos a ele o plano do “rolê”.

- Agora que eu já gastei dinheiro comprando na barraca!?! foi sua resposta, furiosa, esbravejada em alta voz com o rosto contraído.

O mal estar foi geral, e cancelamos o passeio. A noite acabou ali.

No fim, o cara não recuperou um centavo do dinheiro gasto na barraquinha. Os pastéis que ele tinha poderiam ter sido guardados, ou comidos na própria pastelaria junto com os comprados lá. Ou dados a um morador de rua. Não sei.

A única consequência do ataque de fúria desse nosso parente foi o cancelamento do passeio. A vida tinha um caneco de chope para ele, mas ele jogou água.

A vida normalmente nos lança bolas atravessadas. Chute-a, ajeite-a, domine-a, faça um balãozinho, qualquer coisa. Não pare o jogo. Não fure a bola.

UM PAPO RACIONAL SOBRE RELIGIÃO

Por mais que você tenha fé em alguma coisa, que tenha crescido dentro de alguma igreja, ou que tenha uma filosofia já muito enraizada sobre esses assuntos, é sempre um bom momento para botar tudo isso em perspectiva.

Se você é um ateu convicto, então, por mais que possa pensar que não, você tem uma visão a respeito da religião. E ela também só pode ser verdadeira se submetida a alguma reflexão.

Então, vamos lá.

COMO ESCOLHER UMA RELIGIÃO?

Antes, uma pergunta: por quê alguém precisa de uma religião ou uma doutrina filosófica? Não sei. É perfeitamente possível viver a vida sem crer em nada que seja metafísico, acreditando apenas no aqui e agora, no material, no acaso. Mas essa perspectiva é tediosa demais para a maioria das pessoas. Então, não sabemos se existe algo “maior” a nos guiar, mas costumamos esperar que sim.

E este capítulo é sobre os esforços para saciar esta carência.

Quem espera uma resposta direta a esta pergunta, quebrou a cara. Eu não tenho com provar que Deus existe ou inexistente, e não sou profeta de coisa alguma.

Meu assunto aqui é a instituição – e por “instituição”, não falo de um CNPJ ou um prédio, mas um grupo, um corpo religioso ou filosófico.

O QUE ESPERAR DE UMA COMUNIDADE RELIGIOSA

Por “comunidade religiosa”, estou falando de uma igreja, um terreiro, um grupo de estudos, uma comunidade virtual... um “lugar” comum a todos os adeptos de um certo conjunto de valores e crenças, no qual essas pessoas convivem.

Para quem crê, o “corpo” tem uma importância tremenda.

É nele que encontramos uma “escora” e uma régua moral para quando nos sentimos fracos; é nele que vemos pessoas semelhantes a nós vivendo as coisas que vivemos, e podemos repartir experiências; e é nele que encontramos um ambiente confortável e afirmativo, com pessoas que pensam parecido.

A comunidade religiosa é também interessante porque fornece aos seus membros uma agenda de acontecimentos e de efemérides, compartilhadas por todo mundo ali.

(...)

Há alguns anos atrás, eu editava um jornal em uma cidade muito pequena da Serra gaúcha. Em uma tarde qualquer, estávamos conversando com um colono meio velhinho quando ele, de repente, parou de falar, fez o sinal da cruz e pediu silêncio.

Eu, “guri de apartamento”, demorei a perceber. Mas ele, acostumado com as nuances da vida naquelas propriedade afastada até mesmo do minúsculo centro urbano do município, parecia estar escutando alguma coisa.

- Alguém morreu! - foi com esta frase que rompeu o silêncio absoluto.

Prestando muita atenção, começamos a escutar o som longínquo dos sinos da igreja, lá na cidade. Era o toque fúnebre. Não sabíamos disso, mas ele, sim.

Naquele exato momento, tive uma epifania sobre o sentido social da religião: ali, a Igreja Católica estabelecera um protocolo de comunicação e uma rotina de datas festivas na cidade, que servia de elemento agregador a todos os moradores dela em algum momento do passado.

O velhinho à minha frente era branco e loiro. Seus avós vieram do norte da Itália. Na mesma cidade, haviam famílias obviamente vindas do Sul daquele país. Na época da imigração, deviam falar dialetos muito variados.

Talvez nem conseguissem conversar entre si. Mas, ao ouvir tocar o sino, em um certo ritmo, todos sabiam da notícia, genérica, do falecimento de alguém. Partiam para a cidade, para ver quem partira.

A RELIGIÃO COMO DEFINIÇÃO DE PERTENCIMENTO

Se algum dia você tiver calma para ler a Bíblia de forma atenta, notará que a noção de “nacionalidade” dos antigos não tinha muito a ver com fronteiras (que mudavam o tempo todo) ou etnia (porque esta surgiu já na onda do cientificismo). O que definia o PERTENCIMENTO A UM POVO era a RELIGIÃO.

A história do Bom Samaritano é um bom exemplo: enquanto os vários judeus deixavam seu irmão judeu mofando, caído à beira da estrada, um samaritano – justamente um samaritano! - parou para ajudar.

Para nós, pode parecer normal que um morador da atual Palestina ajudasse o outro. Afinal, temos uma ideia de nacionalidade ligada à geografia. Se pensarmos que judeus e samaritanos eram fisicamente indistinguíveis, nem o critério étnico explica a diferenciação dos dois povos.

O caso é que, naquela época, judeus e samaritanos não misturavam-se. Eram como água e azeite. E o elemento separador entre eles era a RELIGIÃO.

E eu nem estou falando de GRANDES diferenças religiosas.

O samaritanismo diferenciou-se do judaísmo provavelmente após a invasão da Samaria pelos Assírios, que acabaram deixando influências culturais e mitológicas na mentalidade e na religião do povo local. Além disso, a mistura entre colonos assírios e os nativos acabou amalgamando ideias dos dois.

Até hoje, Samaritanos seguem a Torá Samaritana, que é praticamente igual à do judaísmo, mas não seguem o Talmud. E eles não consideram Jerusalém como sua localidade sagrada, e sim o monte Guerizin.

A Europa pós-romana tinha nas fronteiras do cristianismo a fronteira da própria civilização, em oposição ao mundo bárbaro “lá fora”. A expansão desta fronteira foi a motivação para odisséias épicas dos missionários e santos pregadores.

Impérios como o Otomano firmaram suas bases sobre a ideia de união de povos com uma mesma fé sob um mesmo poder temporal.

Hoje, o pertencimento a uma religião ou cultura já não determina a nacionalidade das pessoas – a não ser em casos com o de Israel – mas é um fator de formação da ideia de pertencimento a um grupo para a maioria das pessoas.

E faz sentido. A fé compartilhada é como a preferência futebolística ou acadêmica. Ela sinaliza que aquelas pessoas têm algo em comum.

Fornece um set de práticas, datas e procedimentos periódicos que são compartilhados pelo grupo.

Além disso tudo, o pertencimento a uma comunidade religiosa ou filosófica com algo de sagrado nos dá alguma garantia de convívio com pessoas com o mesmo feixe de ideias e concepções que nós.

E isso é essencial, porque limita o escopo do que eu posso esperar que aconteça e estabelece certos limites, um certo “corte” no tipo de gente que eu verei lá.

É possível discutir, elaborar, dialogar com gente que partilha do mesmo “set” básico de ideias, e assim desenvolvê-las de uma forma construtiva.

Cabe, portanto, escolher com muito cuidado o tipo de grupo ao qual se quer pertencer. E o tipo de ideia que se quer ter por base.

VOCÊ TEM QUE PODER SUSTENTAR A FÉ

Existem religiões que não lidam bem com a homossexualidade, por exemplo. Se você é gay, bissexual, ou qualquer coisa que uma igreja condene, e você esteja com vontade de entrar para essa igreja... bem, você vai ter que fazer uma escolha.

Da mesma forma, você não pode ser evolucionista de segunda a sábado, e no domingo ir para um púlpito professar a fé no criacionismo literal do Gênesis.

Você simplesmente não pode fazer a opção por uma religião sabendo que não fará realmente parte dela. Ou melhor, você pode: só que isso vai te levar a viver sempre medindo palavras, ou lidando com conflitos de consciência.

Além disso, como a comunidade religiosa EM SI é identificada com as ideias que ela própria professa, você SEMPRE será rotulado como aderente a elas.

Veja que não estou falando da fé, do Deus, e sim do sistema no qual resolveu integrar-se. Você precisa escolher algo que esteja disposto a carregar pendurado no peito. Porque é mais ou menos isso que vai acontecer.

ANDE COM GENTE QUE TE FARÁ BEM

Embora as comunidades religiosas sejam teoricamente moldadas a partir do Deus que cada uma escolheu, na verdade a comunidade é uma soma de pessoas, e elas vão dar um tom próprio ao ambiente.

Certa vez percebi, em uma pequena igreja evangélica, que o Deus adorado ali se parecia muito com um homem de meia idade, trabalhador, sério, desconfiado de tudo o que soasse sofisticado, e um pouco anti-intelectual.

Em outra igreja, também evangélica, na mesma semana, presenciei a ideia de um Deus cristão muito mais moderno, um sujeito de visão avançada, bondoso, aberto para a vida. Um Deus que parecia ter direcionado muitos de seus ensinamentos ao incentivo dos jovens na direção do estudo e do trabalho.

Nas duas igrejas, o livro sagrado era o mesmo: a Bíblia protestante, um pouco diferente da católica. Uma versão conhecidíssima neste Brasil cada vez mais crente.

Nas duas igrejas, teoricamente, ensinava-se a mesma coisa. O mesmo Deus.

A primeira congregação localiza-se em um bairro popular, e era frequentada por pessoas de classe média-baixa. A segunda estava um degrau social acima. Em uma, diplomas de graduação eram raros. Na outra, comuns. As diferenças estavam nos rostos das pessoas, nos seus vocabulários, nas suas roupas.

Não estou aqui dizendo que uma seja melhor do que a outra (cada uma é melhor para cada fiel, daí a escolha), ou que uma seja mais ou menos cristã do que a outra.

O que estou dizendo é que Deus sempre se parece – mesmo que só um pouco – com quem prega Sua palavra e com quem O segue.

As pessoas não precisam inventar deuses pessoais que correspondam a suas expectativas: elas apenas selecionam quais facetas do mesmo Deus enfatizarão mais, e como interpretarão aquilo que leem e ouvem.

A pergunta básica, quando se pensa em aderir a uma comunidade religiosa ou filosófica, é essa: com quem vou conviver? Que mensagem quero receber e espalhar?

Que influências e modelos de comportamento quero introjetar? Para qual ambiente poderei um dia convidar as pessoas que me são queridas? Afinal, o “clima” dessa comunidade me faz bem? Condiz comigo?

O AMBIENTE É AQUILO QUE VOCÊ FOR NELE

Vamos voltar a este exercício freudiano, de falar dos meus parentes.

Se você ouvisse a descrição que o meu pai faz, de sua experiência de menino interiorano cercado de ignorância na década de 1960, com certeza sairia achando o catolicismo a coisa mais imbecil da face da Terra. Fonte de atraso e pobreza.

Eu, no entanto, achei meu curto entusiasmo juvenil pelo catolicismo o máximo. Eram os anos 1990 e, por alguma razão, resolvi me crismar. A igreja perto de casa (encravada no meio da capital gaúcha do final de século), era “tri afú”. Tinha um grupo de jovens com várias meninas (uma das minhas motivações para entrar), um padre gente boa que ouvia o que tínhamos para dizer e dava conselhos mais ou menos úteis, e uma agenda bastante recheada de eventos interessantes e de festas.

(festinhas não da igreja, mas da turma... e aliás, NADA religiosas).

A questão é que o catolicismo para o meu pai foi uma coisa e para mim, outra.

A visão que cada um tem sobre determinada religião e sobre determinada comunidade religiosa é apenas um recorte da própria vivência, em uma determinada época. Ela se encerra no tempo e no espaço.

Se você sente uma vontade, um “chamado” ou simples curiosidade de ir lá e conhecer alguma forma de manifestação de vida espiritual, meu conselho é: vá lá!

Sinta a vibração do lugar e veja se ela bate com a sua.

Qual a pior coisa que pode acontecer? Não gostar? Em qualquer caso, sempre fica o aprendizado. E umas histórias para contar.

SE DEUS EXISTE, ONDE ESTÁ?

Eis aí a grande pergunta feita há milênios por sábios, cientistas, sacerdotes e curiosos. No discurso, quase todo mundo tem uma resposta firme. No íntimo, a maior parte dos “sabichões” já balança. E na prática, ninguém sabe ao certo.

A busca por Deus (seja ele uma só pessoa, três, um panteão cheio deles, uma força elemental ou o nada absoluto) é, no fundo, a busca pelo sobrenatural. A grande questão não é se existe ou não uma entidade central que comanda tudo: é se existe um plano extra-material, de coisas que não são explicáveis pela física, pela química, pela matemática. Esta é a grande pergunta.

Uma vez que tenhamos a resposta dela, teremos subsídios para perguntar sobre a existência deste ser superpoderoso por aí observando, mexendo pauzinhos.

Muitos de vocês acharão esquisito, mas admito que esta tem sido a grande pergunta e a grande busca que tenho feito em diversas épocas de minha vida.

CINCO REGRAS DO CAMINHO ATÉ DEUS

Como não temos um meio de “ver” a Deus ou a qualquer força sobrenatural de maneira objetiva, todos os relatos sobre o assunto tornam-se narrativas sentimentais.

Essa coisa de “crer ou não crer” não tem objetividade alguma, aliás.

Se diz popularmente, que não existe ninguém 100% ateu: na hora do perigo ou da necessidade, as pessoas agarram-se em orações. Seja por credulidade, seja porque isso serve de muleta psicológica.

O problema é que também não existe ninguém 100% religioso: até o cara mais cheio de fé, que afirma saber como será a vida após a morte, tenta evitá-la. Faz aquela cara de pavor diante dela. É que no fundo ele sente aquele 1% de dúvida, de medo.

Então, já sabemos que fé é algo muito suscetível ao emocional.

Como ser racional e objetivo?

A busca pela verdade do universo tem que ter alguns critérios para evitar uma conversão por motivos errados. São cinco regrinhas simples.

(...)

REGRA 1 – Não crer em Deus por estar apavorado.

Dizem que Deus se apresenta “pelo amor ou pela dor”. O problema é que “pela dor”, o “crente” tem apenas uma manifestação de irracionalidade por causa da tensão ou da necessidade. Não vale nada. Assim que o perrengue passa, não fica nada.

Se um Deus precisa te apontar uma arma para te fazer crer, ele não é Deus, é apenas uma personificação dos medos da pessoa que o vê. E se isso fosse mesmo um Deus, não seria digno de ser seguido, adorado ou sequer levado em consideração.

(...)

REGRA 2 – Não crer em Deus por estar em um bom momento.

Há todo um livro na Bíblia sobre isso, o livro de Jó, no qual o Diabo faz uma aposta colocando em questão a fé do personagem de mesmo nome. Jó tem uma vida maravilhosa. Perde tudo e continua com fé. Sua história um manual de resiliência.

A questão é que a felicidade é inebriante e, assim como no caso do pânico e da necessidade, ela nos leva ao irracionalismo.

É fácil atribuir a felicidade às graças de um Deus, e ficar “grato” a ele quando

tudo está dando certo. E no fundo, a gratidão é uma tentativa de garantirmos proteção da divindade - é o medo de que a ingratidão leve à perda das coisas obtidas.

Então, isso é mais uma armadilha a vetar.

(...)

REGRA 3 – O inferno vai ter que esperar, e o céu também.

Pessoas que são boas porque têm medo de irem para o inferno não são, na verdade, boas pessoas.

Há alguns anos atrás, a polícia do Estado do Espírito Santo entrou em greve. Multidões de pessoas “de bem” saíram a saquear lojas. Ou seja, o respeito às leis, para toda aquela gente, passava longe do conceito de ética: era resultado do frio cálculo sobre as chances de ir preso. E só.

Nossa relação com Deus não pode ser a mesma relação que uma pessoa sem caráter tem com a polícia. Até porque isso nos tornaria ANIMAIS. Sim, animais.

Cachorros são adestrados para temer a bordoadada de jornal e desejar o ossinho.

Devemos evoluir com a fé, não virar bichos ensinados. Ser bons por obra de um aprimoramento espiritual, ético e moral, e não por oportunismo ou medo.

(...)

REGRA 4 – Não crer em Deus na expectativa de ganhar alguma coisa, de ser agraciado com um milagre tangível. Pelas mesmas razões da regra 3.

(...)

REGRA 5 – Não desenvolver “fé” por afeição às pessoas de uma determinada comunidade religiosa. É absurdo, mas comum, que sintamos vontade de entrar para uma igreja porque lá dentro conhecemos gente legal, de quem queremos estar perto.

BUSCAR A VERDADE NOS LIBERTARÁ

Uma vez estabelecido o conjunto de regras que me manterá longe de falsas crenças, resta ainda a grande questão: por quê estamos buscando uma Verdade para além daquilo que se pode ver com os olhos ou um microscópio?

Deus pode ser uma explicação para a vida e, neste caso, ele é uma conjectura interessante, mas pouco útil para o dia a dia do homem. Ou ele pode ser visto como um gestor de castigos e benefícios, figura muito útil para manter a ordem social em sociedades medievais povoadas por camponeses analfabetos.

Mas, muito além destas “utilidades”, a fé deve ser direcionada a algo que explique o porquê de estarmos aqui no mundo e quais são os verdadeiros valores, as coisas que devemos realmente colocar em mais alta conta em nossas vidas.

Neste sentido, “Deus”, aqui, não é necessariamente um sujeito de barbas brancas sentado em um trono, e sim uma força ou sentido cósmico ordenador. Uma linha mestra capaz de nos dar algum tipo de direção para nossas vidas.

O que Ele pensa? O que Ele quer de mim? Qual a missão que recebi ao vir para a Terra? Há uma missão? Há um significado? Há alguém lá em cima?

O que, realmente, é a Verdade? Precisamos saber disso, para que possamos ver a vida e o mundo com os olhos abertos. Não só abertos, mas descobertos de quaisquer nuvens de ilusão que possam pairar diante deles.

Em última análise, e resumindo todo o significado desta parte mais “religiosa” do nosso livro, buscar a Deus (à Verdade, ao Sentido) é buscar evoluir – mas, antes de mais nada, é buscar saber qual a estrada e o sentido desta evolução.

EVOLUÇÃO PARA ONDE, CARA PÁLIDA?

A crença no sobrenatural é uma forma de ver ordem no universo. Porque sem uma realidade sobrenatural, nada disso aqui faz sentido e somos apenas amontoados de átomos em uma sopa química cósmica, vivendo e morrendo para nada.

Ora, se não há sentido, não se pode evoluir porque não há parâmetro para medir o que é mais ou menos evoluído. Vive-se do nada ao nada.

Nietzsche falava da “morte de Deus” e da necessidade de encontrarmos nosso próprio sentido para nossas vidas. O problema é que, neste processo, invariavelmente criamos novos deuses. Reciclamos e repaginamos os antigos.

As pessoas precisam de alguma verdade e algum sentido. Uma direção para caminhar, um objetivo a perseguir.

Não podemos ter certeza sobre as explicações religiosas a respeito da origem do mundo, nem sobre a vida após a morte. Mas podemos ver, viver e avaliar EM TEMPO REAL como os modelos oferecidos pelas religiões moldam as pessoas.

(...)

O cristianismo, por exemplo, nos aponta um caminho no Novo Testamento: devemos nos parecer, ao máximo que nos for possível, com Jesus Cristo. Amar ao próximo, ser humildes, positivos e caridosos.

O NT também fala sobre as ilusões: temos o jovem rico que pensa que seu dinheiro o faz ser “o cara”. Temos os moralistas que falam em humildade e em perdão, mas estão sempre prontos a apedrejar. Temos todo tipo de vilões que, no final, acabam mudando suas formas de pensar e viver.

A Bíblia é um enorme compêndio de histórias e parábolas ilustrativas sobre as virtudes que seus autores (sejam eles judeus antigos, Deus, ou uns gregos zoeiros e suas traduções bizarras) pensam que devemos desenvolver. É um livro tão explicativo que até traz biografias de personagens vivendo esta evolução, com seus dilemas.

E eu usei, novamente, o cristianismo como exemplo.

Não quero que encarem este livro como uma pregação cristã: a referência recorrente a exemplos deste viés religioso deve-se à minha formação. E só.

Escritores escrevem sobre o mundo que conhecem. Sempre.

O budismo, do qual não conheço grande coisa, tem como grande vantagem a abordagem mais “científica”, mais autoconsciente que seus seguidores fazem a respeito do papel da filosofia budista como um manual da evolução pessoal.

Fala-se ali de libertação da dor, de libertação do desejo. São conceitos para que não sofram e não façamos os outros sofrerem. Aliás, ideias amplamente arraigadas nas mentalidades de pessoas de todas as tendências são originalmente budistas, como a impermanência.

(...)

Outra doutrina que fala literalmente de “evolução” usando esta palavra abertamente é o espiritismo: seríamos todos espíritos que nascem, vivem, morrem e voltam a nascer em corpos diferentes.

De vida em vida aprendendo, corrigindo falhas de caráter, tornando-nos melhores. Menos aprisionados pelos desejos e ódios ilusórios. Mais capazes de alcançar a felicidade e de espalhar o bem e a felicidade ao nosso redor.

(...)

Seria politicamente correto, da minha parte, dizer alguma coisa sobre as religiões de matriz africana como a umbanda. Mas não sou hipócrita o bastante para escrever como conhecedor sobre um assunto que não domino nem um pouco.

Uma única vez na vida, estive em um local onde acontecia um ritual deste tipo de religião. Um grande amigo meu é pai de santo, me convidou para uma festa em sua casa e, no final dela, houve um acontecimento deste tipo.

Pelo pouco que pude entender, um sujeito incorporou uma entidade espiritual e saiu falando com um sotaque estranho. Esta pessoa possuída conversava um pouco com cada um dos presentes, que paravam tudo para escutá-lo. Não sei se ele dava conselhos, mas se este era o caso, então talvez fossem importantes. Evolução!

(...)

Se excluirmos religiões animistas ou primitivas, que têm como foco principal a realização de rituais mágicos com a intenção de pedir fertilidade, chuva, ou de atrair sortes, o que teremos nas mãos será sempre:

- Um conjunto de crenças, coisas que todos os membros daquela comunidade religiosa acreditam ser verdade;

- Um conjunto de diretrizes, algumas dizendo aquilo que devemos buscar fazer, e outras estabelecendo proibições (normalmente para nosso próprio bem);

- Um objetivo, seja ele tangível ou não (neste caso, servindo apenas de horizonte geral, de direção para onde seguir – o céu, o nirvana, etc);

- Um conjunto de conhecimentos ou sabedorias que a pessoa deve buscar para ter maior entendimento de todos esses elementos que acabo de citar.

(...)

O tal “elemento mágico” está presente em muitas crenças modernas (e é por isso que as pessoas rezam, oram, fazem rituais diversos, esperando que a sorte lhes sorria ou que algo aconteça por intervenção divina). E é certo que há quase sempre uma ritualística cheia de simbolismos que reforça e mantém a coesão das pessoas em torno dos valores pregados.

Há, claro, as diferentes explicações para a origem da vida. Mas elas não acrescentam muito às nossas vidas diárias – debater se evoluímos do macaco ou se Adão e Eva foram pessoas reais pode ser interessante, mas é muito pouco útil.

O elemento central parece ser sempre, lá no fundo, a busca pelo aperfeiçoamento. Certa vez ouvi um pastor evangélico referindo-se às pessoas como árvores: em constante crescimento, e precisando de constantes podas para tirar galhos ruins e aparar arestas, para que cresçam mais fortes e maiores.

Tornar-se bom. Encontrar um significado. Construir a felicidade. Espalhar o bem e a verdade. Combater o mal. Descortinar, através de uma escalada de conhecimento e prática, os mistérios da vida, do universo. Coisas quase universais.

Mas não pretendo dizer-lhes, não neste livro pelo menos, com que carro e por qual estrada vocês devem seguir.

O importante é que busquem – pelos caminhos que cada um tiver – porque a busca, em si, parece ser a coisa mais importante. É nela que evoluímos, e é ela que dá graça à experiência de estar vivo.

A MORTE, ESSA INCOMPREENDIDA

Do ponto de vista biológico, a morte é o momento no qual nossa máquina física deixa de funcionar. Tudo o que cremos que haja depois disso é mera especulação: depende de fé ou baseia-se em relatos sempre obscuros que acabam sendo contrapostos com explicações de fundo químico e neurológico. Enfim. Não sabemos ao certo o que virá após o fim da vida.

RACIONALMENTE, NÃO HÁ O QUE TEMER

Caso a morte seja mesmo o fim de tudo, então não há nada de apavorante em morrer: não sentiremos nada!

Caso a morte seja o começo de um novo ciclo de reencarnação em direção a um estado de perfeição, morrer passa a ser uma mera viagem.

Caso a morte nos leve a um outro mundo, onde seremos recebidos por algum Deus bondoso para viver junto às pessoas que amamos, ainda melhor.

Pensando racionalmente, morrer não parece uma coisa tão horrível. A dor sentida durante um ataque cardíaco, um acidente, uma doença, parecem bem mais terríveis do que o fim do tormento, o silêncio, a viagem, ou o que vier depois.

E mesmo assim, temos um medo terrível de morrer. Porque não somos seres realmente racionais. Não somos. Desculpe, mas não.

OS INCONVENIENTES DA MORTE E O MEDO

Temos medo da morte porque não sabemos o que vem depois dela. Mesmo pessoas muito religiosas ou cheias de fé, na hora H, demonstram aquele pavor que vemos nos olhos de alguém que pula de um trampolim alto: o sujeito acredita que vai cair na água e não vai se machucar, mas sente um arrepio. “E se eu estiver errado?”

O medo da morte é praticamente universal.

(...)

A morte pode ser um inconveniente, claro. Um pai ou mãe de família, ao morrer, deixa para trás um problema financeiro enorme, que pode condenar o futuro de seus filhos. Imaginá-los passando dificuldade é terrível.

Outra coisa chata é deixar de viver. Deixar de aproveitar as coisas que temos aqui neste mundo, seja para trocá-lo por outro, ou para apenas cair no esquecimento.

Eu não vou dar resposta alguma sobre o que existe na Terra dos Pés Juntos, porque eu também não sei. Mas quero aliviar, para vocês, esse assunto tão pesado.

NOVAMENTE, VOCÊ ESTÁ SE ILUDINDO

Boa parte da angústia que sentimos em relação à morte é proveniente de uma ilusão – de um desejo – de que possamos, ali adiante, burlá-la.

Bom. Obviamente, não podemos burlar a morte.

Ponha isso na cabeça: você é mortal, e vai morrer. Cedo ou tarde. A medicina pode até avançar, a vida pode ir até os 200 anos, mas em algum momento ela acabará. E isso é necessário, é natural, e é inevitável. Aceite isso e tudo ficará melhor.

A VIDA VISTA COMO UM BEM FINITO

Já que vamos mesmo morrer, o grande objetivo passa a ser a própria vida: como ela é finita, ela tem que valer a pena.

E aí voltamos, “full circle”, ao começo do livro e a vários capítulos que escrevi sobre ser resoluto e encarar a vida de frente: ficar acovardado, em um canto, negando a si mesmo, podando o próprio potencial, é jogar a vida fora.

Estar vivo e não viver verdadeiramente é como sair de férias por um tempo que sabemos ser LIMITADO, e ficar DENTRO DO HOTEL vendo TV!

A EVENTUAL CONVENIÊNCIA DA MORTE

Na minha família, algumas pessoas morreram (ou estão morrendo) bem devagar, com doenças incapacitantes, presas a corpos que já não funcionam ou tendo apenas momentos de lucidez em meio a dias de “viagem total”. E eu vou dizer: morrer lentamente é algo terrível. A medicina moderna faz com que muita gente continue “viva” quando, na verdade, morrer seria o ideal.

(...)

Haveriam muitas possibilidades específicas para que eu mostrasse, aqui, que há um momento em que a vida deve necessariamente acabar e o prolongamento dela passa a ser um problema, não uma dádiva divina ou científica.

É que a morte, por mais maluco que isso possa parecer, é também uma forma de libertação.

A MORTE É UM EVENTO TRISTE? DEPENDE!

A morte dos jovens é algo obviamente terrível. É um aborto da vida não vivida.

Mas que tristeza há na morte de uma pessoa velha, que já viveu sua vida? Triste seria morrer sem ter vivido (e é possível ficar velho sem ter realmente vivido a vida).

A pergunta “Fulano vai morrer?” é inútil. Óbvio que ele vai morrer!

A verdadeira pergunta é: “sua vida terá valido a pena?”

Terá produzido um livro, uma música, algo que atravesse o tempo?

Ou deixará um legado político, social, filosófico?

Terá criado bons filhos que levem valores e princípios importantes?

Terá feito o bem ou contribuído para algo de bom na vida?

Terá visto lugares bonitos, feito a viagem de seus sonhos, conhecido alguém especial? Terá dito uma palavra que melhorou a vida de alguém?

A morte é certa. A pergunta que faz sentido é: ao morrer, você poderá dizer que viveu, pra valer? A resposta depende do que você decide todos os dias.

UMA BOA NOITE, E BOA SORTE

Eu não vou cobrar-lhes sucesso financeiro, nem prêmios internacionais, nem casamentos perfeitos ou netos superdotados. Não preocupem-se em atender às expectativas que eu tenho e que são, na verdade, relativas a mim mesmo, não a vocês.

Apenas descubram quem vocês são. Jamais pensem que sabem o suficiente. Leiam muito. Pensem antes de falar. Não odeiem. Amem intensamente. Vivam verdadeiramente. E então, todo meu esforço terá valido a pena.