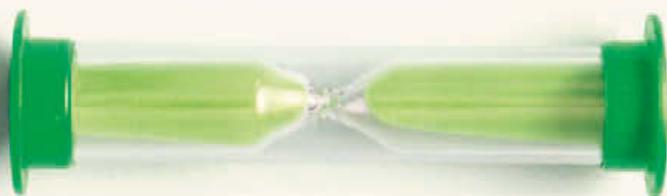
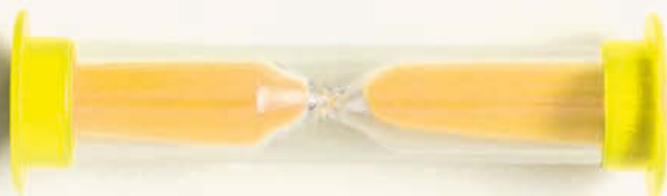


DO AUTOR *BESTSELLER DO NEW YORK TIMES* DE
4000 SEMANAS — *GESTÃO DO TEMPO PARA MORTAIS*



MEDITAÇÕES PARA MORTAIS



APRENDA A ACEITAR AS SUAS LIMITAÇÕES
E A ENCONTRAR TEMPO PARA O QUE REALMENTE IMPORTA
— EM 4 SEMANAS —



Oliver Burkeman



«É mais fácil tentar ser melhor do que é do
que ser quem é.»

MARION WOODMAN

«Existe vida antes da morte? Eis a questão!»

ANTHONY DE MELLO

ÍNDICE

Introdução	15
<i>A vida imperfeita</i>	
Primeira Semana	27
SER FINITO	
Dia Um	29
É pior do que pensa	
<i>Sobre libertar-se da derrota</i>	
Dia Dois	35
Caiques e superiates	
<i>Sobre fazer, efetivamente, as coisas</i>	
Dia Três	41
Só tem de enfrentar as consequências	
<i>Sobre pagar o preço</i>	
Dia Quatro	47
Contra a dívida de produtividade	
<i>Sobre o poder de uma «lista de tarefas concluídas»</i>	

Dia Cinco	53
Demasiada informação	
<i>Sobre a arte de ler e não ler</i>	
Dia Seis	59
Não pode preocupar-se com tudo	
<i>Sobre manter o equilíbrio mental quando o mundo está uma confusão</i>	
Dia Sete	65
Deixe o futuro ser o futuro	
<i>Sobre cada coisa a seu tempo</i>	
Segunda Semana	71
AGIR	
Dia oito	73
Procura de decisões	
<i>Sobre escolher um caminho através da floresta</i>	
Dia Nove	79
Concluir as tarefas	
<i>Sobre a magia da conclusão</i>	
Dia Dez	83
Procure o seu propósito de vida	
<i>Sobre o que a realidade quer</i>	
Dia Onze	89
Vá para a arrecadação	
<i>Sobre aproximar-se do que receia</i>	
Dia Doze	95
Regras que são úteis para a vida	
<i>Sobre fazer as tarefas todos os dias (ou quase...)</i>	

Dia Treze	101
Três horas	
<i>Sobre concentrar-se no caos</i>	
Dia Catorze	107
Desenvolver o gosto por problemas	
<i>Sobre nunca alcançar a fase sem problemas</i>	
Terceira Semana	111
DESCONTRAIR	
Dia Quinze	113
E se isto fosse fácil?	
<i>Sobre o falso encanto do esforço</i>	
Dia Dezasseis	119
A regra de ouro invertida	
<i>Sobre não ser o seu pior inimigo</i>	
Dia Dezassete	125
Não crie obstáculos à generosidade	
<i>Sobre a futilidade de «se tornar uma pessoa melhor»</i>	
Dia Dezoito	129
Permita que as outras pessoas tenham os seus problemas	
<i>Sobre meter-se na sua vida</i>	
Dia Dezanove	135
Um bom momento ou uma boa história	
<i>Sobre os aspetos positivos da imprevisibilidade</i>	
Dia Vinte	141
Estabeleça um objetivo quantitativo	
<i>Sobre despedir o seu controlador interior de qualidade</i>	

Dia Vinte e Um	147
Afinal de contas, o que é uma interrupção?	
<i>Sobre a importância de se manter distraível</i>	
Quarta Semana	153
APARECER	
Dia Vinte e Dois	155
Deixe de ser tão bondoso com o seu Eu futuro	
<i>Sobre entrar por completo no tempo e no espaço</i>	
Dia Vinte e Três	161
Como começar de uma posição de equilíbrio mental	
<i>Sobre pagar a si mesmo em primeiro lugar</i>	
Dia Vinte e Quatro	167
Hospitalidade descontraída	
<i>Sobre encontrar ligação nas falhas</i>	
Dia Vinte e Cinco	173
Não pode açambarcar a vida	
<i>Sobre deixar os momentos passar</i>	
Dia Vinte e Seis	179
Inconcebível	
<i>Sobre o consolo da dúvida</i>	
Dia Vinte e Sete	185
C'est fait par du monde	
<i>Sobre tentar</i>	
Dia Vinte e Oito	189
O que importa	
<i>Sobre encontrar o seu caminho</i>	

Epílogo	195
<i>Imperfeitamente em frente</i>	
Agradecimentos	199
Mais leituras	201
Índice remissivo de calamidades	207

INTRODUÇÃO

A vida imperfeita

Este é um livro sobre como o mundo se abre quando percebemos que nunca iremos conseguir organizar a nossa vida. Como nos tornamos maravilhosamente produtivos quando desistimos das deprimentes tentativas de sermos cada vez mais produtivos; e como se torna muito mais fácil fazer coisas arrojadas e importantes quando aceitamos que nunca conseguiremos concretizar mais do que meia dúzia (e que, estritamente falando, não temos *necessidade* de fazer qualquer uma delas). É sobre o quão absorvente, até mágica, a vida se torna quando aceitamos o facto de que é fugaz e imprevisível; como ficamos muito menos isolados quando deixamos de esconder as nossas falhas e fracassos das outras pessoas; e como pode ser libertador compreendermos que as nossas maiores dificuldades na vida nunca serão de todo resolvidas.

Em suma: é sobre aquilo que muda quando compreendemos que a vida, enquanto seres humanos limitados — numa época de tarefas e oportunidades infinitas, em que enfrentamos um futuro incognoscível ao lado de outros seres humanos que insistem teimosamente em ter as suas personalidades —, não é um problema que temos de tentar resolver. Os vinte e oito capítulos deste livro

destinam-se a servir de guia para um modo diferente de agir no mundo, a que chamo «imperfeccionismo» — uma perspectiva libertadora e estimulante baseada na convicção de que as nossas limitações não são *obstáculos* a uma existência plena de significado, que devemos passar os dias a esforçar-nos para ultrapassar, a caminho de um ponto imaginário onde, por fim, nos sentiremos realizados. Pelo contrário, aceitá-las, envolvermo-nos mais em pleno nelas, é precisamente *como* construímos uma vida mais sã, mais livre, mais realizada, com maior ligação a nível social e cheia de encantamento — e isso nunca foi tão premente como hoje, neste momento da história em que a volatilidade e a ansiedade imperam.

Se decidir ler este livro ao ritmo sugerido de um capítulo por dia, mais coisa menos coisa, a minha esperança é que ele sirva como um «retiro da mente» de quatro semanas no meio do bulício diário — uma forma de viver de verdade esta filosofia aqui e agora e de fazer mais coisas que são importantes para si em resultado disso, em vez de o registar mentalmente como mais um sistema que um dia poderá tentar implementar se alguma vez tiver tempo. Afinal, como veremos, um princípio fundamental do «imperfeccionismo» é que nunca chegará o dia em que todas as outras coisas estarão «fora do caminho» para que possa dedicar-se, por fim, a construir uma vida com significado e realização, repleta de vitalidade. Para os seres humanos finitos, o momento para isso tem de ser agora.

Assim, espero sinceramente que este livro lhe seja útil. No entanto, para ser completamente honesto, escrevi-o para mim.

Quando tinha vinte e muitos anos, comecei a trabalhar como redator generalista no jornal *Guardian* em Londres, onde a minha tarefa, quando chegava à redação pela manhã, consistia em escrever acerca de um tópico que fosse notícia naquele momento

— o destino dos refugiados que fugiam de crises geopolíticas em curso, por exemplo, ou porque os sumos verdes se tornaram, de repente, tão populares — e entregar um artigo abrangente com duas mil palavras, que parecesse inteligente, às cinco da tarde desse mesmo dia. Uma ou duas horas antes do fim do prazo, o meu editor começava a andar de um lado para o outro junto à minha secretária, a estalar os dedos para libertar energia nervosa e a perguntar-se em voz alta porque não estava eu mais perto de terminar. A resposta (como, sem dúvida, devo ter-lhe dito em diversas ocasiões) é que sete horas para escrever um artigo de duas mil palavras que parecesse minimamente inteligente, sobre um tópico acerca do qual nada sabia até àquele momento, era uma tarefa profundamente absurda. Não obstante, tinha de ser feito — e, assim, os meus dias no *Guardian* passavam a voar, com a sensação de estar sempre em desvantagem, a lutar contra o tempo e a ter de pôr mãos à obra sem demora se queria ter alguma possibilidade de concluir a tarefa que me havia sido atribuída.

É evidente que, na realidade, não posso culpar o meu editor por nada disto. Naquela fase da minha vida, já me tinha conformado com a sensação de jogar à apanhada; na verdade, poucas coisas parecem mais elementares na minha experiência enquanto adulto do que a vaga sensação de que estou a atrasar-me e preciso de me esforçar para recuperar, de modo a apresentar resultados com uma qualidade mínima, se pretendo evitar que uma qualquer catástrofe desabe sobre a minha cabeça. Por vezes, sentia que a única coisa de que necessitava era de um pouco mais de disciplina; noutras ocasiões, tinha a certeza de que a resposta estava num novo sistema de gestão das minhas tarefas e objetivos, que procuraria implementar logo que terminasse o artigo acerca dos sumos. Devorava livros de autoajuda, experimentei meditação e explorei o estoicismo, ficando um pouco mais ansioso de cada vez que uma técnica nova se revelava não ser a solução milagrosa. Entretanto, no horizonte pairava sempre a fantasia de um dia

«ter as coisas sob controlo» — em que «coisas» podia significar o que quer que fosse, desde esvaziar a caixa de mensagens eletrônicas a descobrir o funcionamento das relações amorosas —, para que a parte verdadeiramente importante da vida, a parte realmente *real*, pudesse começar por fim.

Agora sei, embora não soubesse naquela altura, que não sou a única pessoa que se sente assim. Com franqueza, dificilmente poderia estar menos sozinho. Centenas de conversas e trocas de mensagens de correio eletrónico que tive desde 2021, quando publiquei um livro acerca do desafio de usar bem o tempo, convenceram-me de que esta sensação de ainda não ter a vida sob controlo — e de necessitar de me esforçar cada vez mais, ainda que seja para evitar recuar ainda mais — é praticamente universal nos nossos dias. Os jovens com quem falei pareciam profundamente atormentados com a tarefa de pôr a vida em ordem, enquanto muitas pessoas mais velhas estavam espantadas porque, aparentemente, aos quarenta ou cinquenta anos ainda não tinham cumprido esse objetivo e começavam a perguntar-se se alguma vez o conseguiriam. Certamente, era óbvio que alcançar riqueza ou posição social não fazia o problema desaparecer — o que faz sentido, pois, no mundo moderno, o sucesso exterior deve-se muitas vezes a estar ainda mais enredado no desesperado jogo da apanhada do que todas as outras pessoas. «A maioria das pessoas de sucesso», como observou o empresário e investidor Andrew Wilkinson, «mais não são do que um transtorno de ansiedade andante, dominadas pela produtividade».

A forma mais comum de sensação de ansiedade que tento identificar aqui é a atividade pura e avassaladora, a sensação de ter demasiadas coisas para fazer no tempo disponível para fazê-las. Porém, a sensação de ansiedade também assume outras formas. Em algumas pessoas manifesta-se como a síndrome do impostor, a convicção de que existe um nível básico de competência que quase todos alcançaram menos a pessoa em causa, e que

não poderá deixar de duvidar de si mesma enquanto não o atingir. Muitas pessoas também têm a sensação de que ainda não desvendaram o código das relações íntimas e, apesar de todo o sucesso exterior, sentem-se frustradas todos os dias com as desconcertantes complexidades do namoro, do casamento ou da parentalidade. Para outras ainda, a sensação de ficarem para trás é, acima de tudo, uma questão de acreditarem que deviam fazer mais para resolver as crises nacionais e globais que se desenrolam à sua volta, mas não têm ideia do que fazer enquanto indivíduos que possa marcar a diferença. Todavia, o fio condutor de tudo isto é a ideia de que existe uma forma de estar no mundo, uma forma de *dominar a situação* de ser um ser humano no século XXI, que ainda não descobriu. E que não conseguirá viver a sua vida com descontração enquanto não o descobrir.

No entanto, o pior é que os nossos esforços para resolver o problema só parecem exacerbá-lo. No meu livro *4000 semanas*, rotulei uma versão disto como «armadilha da eficiência», para explicar que, quando nos tornamos melhores e mais rápidos a lidar com as coisas que recebemos, muitas vezes acabamos mais ocupados e stressados. O correio eletrónico é o exemplo clássico: ao decidir despachar o dilúvio de mensagens, começa a responder com maior rapidez, desencadeando mais respostas, muitas das quais terão de ter um seguimento; além disso, conquista a reputação de responder de um modo invulgarmente célere às mensagens, o que leva mais pessoas a considerarem que vale a pena contactá-lo em primeiro lugar. Por outro lado, enquanto se esforça para resolver tudo, os seus dias começam a ficar preenchidos com tarefas menos importantes — porque a sua convicção de que deve haver uma maneira de fazer tudo significa que evita tomar decisões difíceis sobre o que vale mesmo a pena fazer com o seu tempo limitado.

Todavia, as minhas conversas também me ajudaram a reconhecer uma questão mais profunda, que é a forma como

os nossos esforços incessantes para estarmos sentados ao volante da vida parecem tirar-lhe a própria sensação de fulgor que a torna digna de ser vivida. Os dias perdem aquilo a que o teórico social alemão Hartmut Rosa chama, sugestivamente, a sua «ressonância». O mundo parece morto; e, apesar de todos os nossos esforços para fazermos mais, percebemos que somos menos capazes de apresentar os resultados que procuramos. Isto acontece mesmo quando as nossas tentativas de ter as coisas sob controlo *resultam*. Tem disponibilidade para meditar todos os dias e, de repente, a meditação torna-se uma atividade extremamente aborrecida; ou consegue organizar uma noite romântica com o seu cônjuge — porque todos dizem que é assim que se mantém a chama acesa —, mas aquela situação deixa-vos tão constrangidos que está destinada a acabar em discussão e terminam a noite a sentirem-se fracassados. Nos meus dias de «fanático da produtividade», estava sempre a adotar sistemas novos para planear a minha vida, e quando descarregava a aplicação relevante, ou adquiria o material de escritório necessário, sentia-me entusiasmado, até inebriado: estava à beira de fazer coisas grandiosas! Depois, passado um ou dois dias, o novo horário parecia-me péssimo e aborrecido, mais uma lista de tarefas que tinha de me esforçar para concluir, e dava por mim furiosamente ressentido com o imbecil que teve a temeridade de ditar que eu devia gastar o meu tempo dessa maneira — ainda que o imbecil em questão fosse eu.

Estes exemplos são, reconhecidamente, insignificantes. Contudo, esta perda de fulgor também ajuda a explicar a epidemia de *burnout*, que não é uma simples questão de exaustão, mas do vazio que resulta de anos a esforçarmo-nos, como máquinas, para fazermos cada vez mais, sem jamais nos parecer suficiente. O carácter cada vez mais cheio de raiva e conspiratório da vida política moderna até pode ser visto como uma tentativa desesperada, levada a cabo por pessoas sedentas de ressonância, de tentarem sentir algo, seja o que for.

*

O problema fundamental, como diz Rosa, é que a força motriz da vida moderna é a ideia fatalmente disparatada de que a realidade pode, e deve, ser tornada ainda mais controlável — e que a paz de espírito e a prosperidade dependem de a manter cada vez mais sob controlo. E, assim, experienciamos o mundo como uma série interminável de coisas que temos de dominar, de aprender ou de conquistar. Propomo-nos reduzir a nossa caixa de entrada de mensagens eletrónicas, derrotar as pilhas de coisas que temos para ler ou impor ordem nos nossos horários; tentamos otimizar os níveis de boa forma física ou de concentração e sentimo-nos obrigados a melhorar constantemente as nossas competências em parentalidade, finanças pessoais ou a compreensão dos acontecimentos mundiais. (Mesmo que nos orgulhemos de, por exemplo, dar prioridade à amizade em detrimento de ganhar dinheiro, ainda assim podemos abordá-la com espírito da otimização, obrigando-nos a fazer mais amigos ou a esforçarmo-nos mais para nos mantermos em contacto com eles — ou seja, tentar exercer maior controlo sobre as nossas vidas sociais.) A cultura reforça esta doutrina de controlo de múltiplas formas. Os avanços tecnológicos parecem estar sempre na iminência de permitir que domine, por fim, a sua carga de trabalho — no momento em que escrevo este livro, os assistentes virtuais que funcionam com inteligência artificial são o que conseguirá fazê-lo —, enquanto a economia demasiado competitiva faz com que seja mais essencial do que nunca ter o trabalho controlado apenas para manter a cabeça à tona da água.

Porém, a experiência quotidiana, a par de séculos de reflexão filosófica, comprova o facto de que uma vida satisfatória e bem-sucedida *não* é uma questão de exercer cada vez maior controlo. Não se trata de tornar as coisas mais previsíveis e seguras, até poder, por fim, descontraír. Um jogo de futebol é empolgante

porque *não* se sabe quem irá vencer; uma área de conhecimento é absorvente porque ainda *não* sabe tudo. As maiores realizações em geral envolvem manter-se aberto à sorte inesperada, aproveitar oportunidades não planeadas ou seguir acessos inesperados de motivação. Para ficar encantado com outra pessoa, ou comovido com uma paisagem ou uma obra de arte, não pode controlá-la na totalidade. Ao mesmo tempo, para ter uma vida boa não precisa desistir de toda a esperança de influenciar a realidade. Tem de agir com arrojo, criar coisas e causar impacto — mas sem o objetivo de fundo de alcançar o controlo total. A ressonância depende da reciprocidade: o leitor age — cria o negócio, organiza a campanha, faz a caminhada na Natureza, envia a mensagem de correio eletrónico sobre o evento social — e depois vê como o mundo reage.

Não é de surpreender que tantas pessoas passem muito tempo das suas vidas a tentar chegar a uma posição de domínio de uma realidade que, de outra forma, pode parecer incontrolável e avassaladora. De que outro modo é suposto lidar com tudo o que tem para fazer, dedicar-se a algumas ambições a que dá muito valor, tentar ser um bom progenitor ou parceiro e fazer a sua parte como cidadão de um mundo em crise? Porém, é inútil. A vida está cada vez mais perto de ser uma tarefa monótona, solitária e com frequência exasperante, algo que tem de ser suportado para se poder alcançar um tempo supostamente melhor, que parece nunca chegar.

Meditações para mortais é a minha tentativa de começar onde a escola de pensamento organiza-a-tua-vida e controla-tudo falha e, em vez disso, ir para um lugar mais significativo e produtivo e, muito importante, também mais divertido. (Os capítulos baseiam-se em grande medida na minha *newsletter* de correio eletrónico *The Imperfectionist* e em muitas respostas generosas

dos respetivos leitores.) Em vez de alimentar a fantasia de que um dia conseguirá ter tudo sob controlo, este livro considera um dado adquirido que *nunca* conseguirá controlar tudo. Parte do pressuposto de que nunca se sentirá de todo confiante em relação ao futuro e nunca compreenderá por completo o que motiva as outras pessoas — e que haverá sempre demasiado para fazer.

Todavia, nada disto acontece porque é um falhado indisciplinado ou porque ainda não leu o livro certo que revela «a ciência surpreendente» da produtividade, da liderança, da parentalidade ou de outro tema qualquer. Acontece porque ser um ser humano finito *apenas significa* que nunca alcançará o tipo de controlo ou segurança de que muitas pessoas pensam que depende o seu equilíbrio mental. Apenas significa que a lista de coisas compensadoras que poderia, em princípio, fazer com o seu tempo, será sempre vastamente maior do que a lista daquelas para as quais terá tempo. Apenas significa que estará sempre vulnerável a desastres imprevistos ou a emoções perturbadoras, e que nunca terá mais do que uma influência parcial no modo como o seu tempo se desenrola, independentemente daquilo que os YouTubers de vinte e poucos anos sem filhos têm para dizer sobre a rotina matinal ideal.

O «imperfeccionismo» é a perspetiva que compreende que isto é algo bom. Não significa que enfrentar a finitude não é doloroso. (É por isso que a procura de controlo é tão tentadora.) Confrontar as suas limitações não negociáveis significa aceitar que a vida implica escolhas e sacrifícios difíceis, que o arrependimento é sempre uma possibilidade, que é provável que desaponte os outros e que nada que crie no mundo estará jamais à altura dos padrões de perfeição que tem na cabeça. Porém, são estas verdades que o libertam para agir e para experienciar a ressonância. É quando desiste da luta condenada ao fracasso para fazer tudo que pode começar a dedicar o seu tempo e atenção finitos a um punhado de coisas que contam verdadeiramente. É quando deixa

de exigir perfeição do seu trabalho criativo, das suas relações ou de qualquer outra coisa que está livre para mergulhar energicamente nelas. E, quando deixar de fazer depender o seu equilíbrio mental ou a autoestima de atingir um estado de controlo que os seres humanos não conseguem alcançar, poderá começar a sentir-se sã de espírito e começar a aproveitar a vida agora, que é o único tempo que existe.

Este livro também procura abordar um problema que me consumiu durante anos em relação aos livros que pretendem ajudar as pessoas a viverem uma vida com maior significado ou mais produtiva. Os piores limitam-se a apresentar uma lista de passos a implementar — que quase nunca resulta, pois ignoram a viagem interior que o autor teve de empreender para chegar a eles. (Se *eles* tiveram de se debater com as raízes emocionais da sua resistência à organização, por exemplo, porque esperaria o *leitor* resultados ao limitar-se a seguir uma lista de dicas de organização?) Um género melhor de livro propõe uma mudança de perspectiva, uma compreensão alterada a partir da qual podem seguir-se diferentes ações. Porém, as mudanças de perspectiva desvanecem-se deprimentemente depressa: durante alguns dias, tudo parece diferente, mas depois o impulso avassalador do modo habitual de fazer as coisas impõe-se de novo.

Logo, o meu objetivo neste livro é fazer com que aquilo que considerar útil nestas páginas se entranhe na sua pele e penetre nos seus ossos — e assim persista. Como é evidente, o modo como ler este livro é um dos incontáveis aspetos da realidade que eu não posso controlar, e pode abordá-lo como qualquer outro livro. Contudo, convido-o a ler um capítulo por dia, por ordem, durante quatro semanas, pois cada capítulo foi concebido para servir de base aos outros: enfrentar os factos da finitude na Primeira Semana; agir de um modo arrojado e imperfeito na Segunda Semana; esforçar-se para deixar que a ação aconteça na Terceira Semana; e, por fim, na Quarta

Semana, viver mais plenamente a vida no presente, e não mais tarde.

Ao descrever este processo como um «retiro da mente», é minha intenção sugerir que o aborde como um regresso, num ritmo mais ou menos diário, a um santuário metafórico num recanto tranquilo do seu cérebro, onde pode deixar que novos pensamentos ganhem forma sem ter de colocar o resto da sua vida em pausa, mas que permanece em segundo plano ao longo do dia. Os capítulos apresentam mudanças de perspetiva e técnicas práticas, e a minha esperança é que, por vezes, uma delas mude, de uma forma pequena, mas concreta, o modo como vive as vinte e quatro horas depois de o ler. Pela minha experiência, é isso que faz a mudança durar: verdadeiro *feedback*, por fazer coisas de um modo diferente na vida real.

Como é natural, se *Meditações para mortais* funciona nestes termos, só posso esperar que o faça de um modo imperfeito. Logo, recomendo-lhe que não faça esforços demasiado zelosos para reter ou para pôr em prática o que lê; em vez disso, confie que se algo tiver o efeito pretendido se manterá ao longo do dia por si só. Este livro não é um daqueles que prometem que, se implementar o seu conteúdo à risca, terá o sistema ideal para organizar a sua vida. A finitude humana garante que isso nunca acontecerá. É precisamente por esse motivo que deve mergulhar de corpo e alma nesta vida, agora.

PRIMEIRA
SEMANA

Ser finito

«Se der por si perdido numa floresta, que se lixe, construa uma casa. “Bem, estava perdido, mas agora vivo aqui! Melhorei drasticamente o meu apuro!”»

MITCH HEDBERG

DIA UM

É pior do que pensa

Sobre libertar-se da derrota

«O que é verdade já o é. Reconhecer este facto não piora a situação. Não ser franco em relação a ela não a faz desaparecer. E, como é verdade, é o que existe para interagirmos. Tudo o que não é verdade não existe para ser vivido. As pessoas aguentam o que é verdade, pois já estão a vivê-la.»

EUGENE GENDLIN

O passo mais libertador, fortalecedor e produtivo que pode dar, se quiser passar uma quantidade maior do tempo que tem neste planeta a fazer o que é importante para si, é compreender que a verdade é que a vida, enquanto ser humano finito — com tempo limitado e controlo limitado desse tempo —, é muito pior do que pensa. Na realidade, não tem remédio. Está a ver aquela nuvem de melancolia que paira por vezes — se está acordado no escuro às três da manhã, talvez, ou a chegar ao fim de uma extenuante quinta-feira no trabalho —, quando parece que a vida que imaginou para si poderá, afinal de contas, nunca se tornar

realidade? A magia começa quando compreende que, *inevitavelmente*, não se tornará realidade.

É verdade que já fui acusado de ser desmancha-prazeres. Assim, talvez seja melhor tentar explicar porque é que isto não é de todo deprimente.

Pense — apenas para começar — no apuro moderno tão familiar de se sentir sobrecarregado com uma lista demasiado extensa de tarefas para fazer. *Pensa* que o problema é que tem demasiadas coisas para fazer e tempo insuficiente para fazê-las, por isso a sua única esperança é gerir o tempo com uma eficácia surpreendente, concentrar reservas de energia extraordinárias, bloquear todas as distrações e, de alguma forma, chegar ao fim. De facto, a sua situação é pior do que pensa — porque a verdade é que a quantidade de afazeres que se acumulam e parecem necessitar mesmo de ser concluídos não é apenas grande, mas, para todos os efeitos, infinita. Logo, concluí-los todos não é apenas muito difícil. É impossível.

Contudo, é neste ponto que a situação se torna interessante, porque ocorre uma importante mudança psicológica sempre que se apercebe de que um grande esforço que está a fazer como se fosse muito difícil é, na realidade, completamente impossível. Algo no seu interior desabrocha. É o equivalente àquele momento em que, apanhado numa chuva torrencial sem guarda-chuva, abandona, por fim, as tentativas fúteis de se manter seco e aceita que vai ficar encharcado até aos ossos. *Muito bem: as coisas são assim mesmo*. Quando percebe a inevitabilidade de concretizar apenas uma fração daquilo que gostaria de realizar num mundo ideal, a ansiedade desaparece e surge uma nova vontade de se dedicar ao que, na realidade, é possível fazer. Isto não significa que a vida se torna instantaneamente fácil: dependendo da sua situação, poderá haver sérias repercussões por deixar certas tarefas ficarem pelo caminho. Porém, se fazer tudo o que é exigido de si, ou que exige a si mesmo, é genuinamente impossível, então,

bem, é impossível, e enfrentar a verdade só pode ajudar. Depois disso — quando encarar a realidade de frente —, pode agir, não com a tensa esperança de que os seus atos poderão levá-lo em direção a alguma utopia futura de produtividade perfeita, mas apenas porque vale a pena fazê-lo.

A atividade pode não ser um grande problema para si, é claro. O seu problema pode dever-se ao facto de ser um perfeccionista, que fica angustiado com os esforços para realizar um trabalho que esteja à altura dos seus elevados padrões. Porém, esta situação também é pior do que pensa, porque a verdade é que nenhum trabalho que concretize poderá atingir os padrões de perfeição que tem em mente. Síndrome do impostor? Talvez acredite que necessita de mais experiência ou qualificações para se sentir confiante entre os seus pares; contudo, a verdade é que, em grande parte do tempo, até as pessoas mais experientes e qualificadas sentem que estão a improvisar — e que, se alguma vez der o seu contributo único para o mundo, talvez tenha de o fazer num estado em que se sente despreparado. Problemas de relacionamento? Também são piores do que pensa. Talvez seja verdade que se casou com a pessoa errada, ou que necessita de anos de psicoterapia — no entanto, também é um simples facto que dois seres humanos com defeitos e finitos, que vivem e amadurecem juntos, irão, inevitavelmente, irritar-se um ao outro, trazendo à tona ressentimentos escondidos. (Temos de nos questionar em relação às pessoas que afirmam nunca ter sentido algo do género.)

A falecida mestre *zen* britânica, Hōun Jiyu-Kennett, nascida Peggy Kennett, tinha uma maneira vigorosa de captar a sensação de libertação interior que pode surgir quando percebemos até que ponto as nossas limitações humanas são deveras difíceis. Ela gostava de dizer que a sua maneira de ensinar não consistia em aliviar o fardo do aluno, mas torná-lo tão pesado que ele ou ela o deitariam ao chão. Metaforicamente falando, aliviar o fardo de alguém significa encorajar essa pessoa a acreditar

que, com esforço suficiente, as suas dificuldades talvez possam ser ultrapassadas: que talvez possa encontrar uma forma de sentir que está a fazer o suficiente, ou que é competente o bastante, ou que as relações são fáceis, e assim por diante. A ideia de Kennett era que muitas vezes pode ser mais bondoso e mais eficaz tornar o seu fardo mais pesado — para ajudar a ver até que ponto a sua situação é de todo irremediável, dando-lhe, assim, autorização para deixar de se esforçar.

E depois? Depois, pode descontraír. Mas também pode realizar mais, e gostar mais de si durante o processo, porque já não está tão ocupado a negar a realidade do seu apuro, de um modo consciente ou não. É neste ponto que entra no estado sagrado a que o escritor Sasha Chapin chama «brincar nas ruínas».

Chapin recorda que, quando tinha vinte e poucos anos, a sua definição de uma vida de sucesso era tornar-se um romancista famoso, ao nível de David Foster Wallace. Quando isso não aconteceu — quando as suas fantasias perfeccionistas colidiram com as suas limitações reais —, considerou-o inesperadamente libertador. O fracasso que dissera a si mesmo que não podia deixar que acontecesse tinha, de facto, acontecido, e não o destruíra. Agora, estava livre para ser o escritor que, na realidade, podia ser. Quando ocorre este tipo de confrontação com a limitação, escreve Chapin, «pode surgir um precioso modo de estar [...] não está a ver a paisagem que o rodeia como algo que necessita de ser transformado. Está apenas a vê-la como o ferro-velho que é. E depois pode observar-se e dizer, muito bem, o que está realmente aqui, quando não digo mentiras constantes a mim mesmo sobre o que vai ser um dia?» Com isto surge a revigorante compreensão de que mais vale continuar a viver: que é precisamente *porque* nunca produzirá um trabalho perfeito que pode continuar a fazer o melhor trabalho possível; e que é *porque* as relações íntimas são demasiado complexas para serem negociadas sem quaisquer percalços que pode comprometer-se com uma e ver

o que acontece. Não há garantias — exceto a de que abstermo-nos da vida e não vivermos é uma receita para a angústia.

Porque a verdade é que o nosso problema nunca foi o de ainda não termos encontrado a maneira certa de alcançar o controlo *sobre* a vida, ou segurança *da* vida. O nosso verdadeiro problema foi imaginar que alguma destas coisas podia ser possível para os seres humanos finitos que, afinal de contas, só estão inevitavelmente *na* vida, com todas as limitações e sensações de claustrofobia e falta de rotas de fuga que isso implica. («O nosso sofrimento», como diz Mel Weitsman, outro professor *zen*, «é acreditar que há uma saída».) Quando tem a sensação de que a sua situação é pior do que pensou, deixa de ter de viver sempre preparado para o pior, em desespero à espera de que alguém encontre uma maneira de impedir que o avião caia. Compreende que o avião já se despenhou. (No seu caso, despenhou-se no momento em que nasceu.) Já está preso na ilha deserta, apenas com comida de avião fora de prazo para subsistir e sem outra opção a não ser aproveitar a vida o melhor possível com os outros sobreviventes.

Muito bem: está aqui. Estamos todos aqui. Agora... quais seriam algumas coisas boas para fazer com o seu tempo?

**UM MAPA PARA UMA VIAGEM LIBERTADORA,
RUMO A UMA VIDA MAIS PLENA — UMA CAMINHADA QUE COMEÇA
NÃO NUM LUGAR DE FANTASIA, OU ONDE ACHAMOS QUE DEVERÍAMOS ESTAR,
MAS ONDE NOS ENCONTRAMOS, DE FACTO.**

Tentando responder à pergunta fundamental sobre como deve a vida ser vivida, *Meditações para mortais* oferece-nos uma nova e poderosa via para recuperarmos a capacidade de agir sobre o que realmente importa: uma filosofia a que Oliver Burkeman chama «imperfeccionismo». Um guia para enfrentar os desafios que habitam o nosso quotidiano, como a finitude do tempo de que dispomos, a tentação da distração, a armadilha do perfeccionismo.

Como podemos, então, abraçar as nossas limitações não negociáveis?
Como nos despimos da ilusão de que só podemos desfrutar
quando temos tudo sob controlo?

Bebendo da filosofia, religião, literatura, psicologia e desenvolvimento pessoal, Burkeman explora uma combinação de ferramentas práticas e pequenas mudanças que desafiam muito do que se ouve e lê hoje em dia, e que resultam num curso intensivo para aprender a viver melhor a vida que temos.

Para ser lido como um retiro da mente em 4 semanas ou devorado de uma assentada, *Meditações para mortais* é uma fonte de consolo e inspiração, uma ajuda para uma vida mais sã, mais livre e mais encantatória.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

f editoraobjectiva
@ penguinlivros

ISBN: 978-989-583-568-3



9 789895 835683